Рассмотрено: на педагогическом совете школы протокол № __1_ от « 30» августа20 23г.

УТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ СКШ №9 ____ Поставная А.К. Приказ №_217_ от «_30__ »августа2023г.

Адаптированная образовательная программа начального общего образования «Физическая культура» 1 – 2- 3- 4 КЛАССЫ



СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

- 1) Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета;
 - 2) Общая характеристика учебного предмета, курса;
 - 3) Описание места учебного предмета, курса в учебном плане;
- 4) Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса;
 - 5) Содержание учебного предмета, курса;
- 6) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности;
- 7) Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса;

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС - чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно - потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований И, неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено темпа психических процессов, ИХ слабой подвижностью замедленностью переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и

вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словеснологического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени корригировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словеснологического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее вследствие трудностей установления логических воспроизведения: полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В особенностей обучающихся умственной связи ЭТИМ учет c отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком- либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированоость, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционноразвивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной

отсталости эмоции в целом сохранны, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально на организованной работы, направленной обучение этой группы целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обусловливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обусловливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающие зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его

социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования,

содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в

процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-2-3-4 классы с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с требованиями:

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной образовательной рабочей программы составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными и требования, утвержденная приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г.
 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
 - адаптированной основной общеобразовательной программы МКОУ СКШ №9.

В последние годы всё больше внимания уделяется обучению и воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальной недостаточностью). В системе специального (коррекционного) образования происходит постепенное обновление содержания и методов обучения.

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.

Урок физической культуры — основная форма обучения жизненно важным видам движения, которые имеют главное значение в укреплении здоровья школьников с ограниченными возможностями.

Актуальность проблемы обучения физической культуре в коррекционной школе определяется важностью формирования физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Практическая направленность программного материала имеет не менее важное значение и содействует формированию у обучающихся основных физических качеств, привитию устойчивого отношения к занятиям по физкультуре, укреплению здоровья, содействует нормальному физическому развитию обучающихся. С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелазание) у детей 1-4 класса формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

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.

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.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЕТОМ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическое воспитание» В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой (сборник программ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» под ред. В.В. Воронковой).

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Дети с нарушениями интеллекта малоинициативным, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его, слабо ориентируются в пространстве. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, преимущество которых состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить обучающимся с более слабой двигательной подготовкой.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Деятельность обучающихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми обучающими одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный способ организации обучающихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по нескольку человек (или по два) одновременно. Если они овладели навыками выполнения, то количество обучающихся в группе можно увеличить, если не овладели – уменьшить.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений обучающимися друг за другом. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», «Веселых стартов» и других форм работы (1 раз в четверть)

Формы и режим занятий

Режим занятий и учебное время зависят от учебного плана.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Учитывая возрастные особенности обучающихся с умственной отсталостью широко используются различные виды уроков:

- уроки путешествия;
- уроки сказки;
- праздники;
- игры;
- инсценировки.

Виды и формы контроля

Контроль достижения обучающимися уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля.

В целях контроля в 1-2-3-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Зачёт по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Методы текущего контроля: наблюдение за работой учеников, выполнение физических упражнений, устный фронтальный опрос, беседа.

Текущая проверка знаний даёт возможность проконтролировать, как усвоен программный материал, выявить пробелы в знаниях обучающихся, наметить пути их ликвидации в ходе дальнейшей работы. Она позволяет узнать, какими способами умственной деятельности, и в какой степени овладевают обучающиеся, в чем они испытывают трудности и каков характер этих трудностей. Текущая проверка приучает детей к систематической работе и обеспечивает формирование ряда важных нравственных и волевых качеств: настойчивости, организованности и др. На первых порах обучения надо проверять каждый шаг в работе детей. Не имея опыта и знаний в учении, они могут допустить много ошибок в своей работе не только в содержании, но и в методах выполнения. Многократное повторение ошибочных способов работы приводит к образованию неправильных навыков и привычек, которые потом трудно исправить. Поэтому чем младше обучающиеся, тем более тщательным и разнообразным должен быть контроль за их работой.

Связь содержания предмета с учебными предметами

Программа согласуется с образовательными программами урочной деятельности по предметам музыка, ритмика, чтение и развитие речи, математика, изобразительное искусство, окружающий мир и опирается на их содержание.

1. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом ОУ учебный предмет «Физическая культура» (обязательной части учебного плана.

Данный учебный предмет изучается в 1 -2-3 -4 классе.

Общий объём учебного времени составляет:

- 1 класс 99 ч. в год (3 часа в неделю); 99 часов в год, с учетом дополнительных каникул, предусмотренных для 1 класса.
 - 2 класс 102 ч. в год (3 часа в неделю);
 - 3 класс 102 ч в год (3 часа в неделю).
 - 4 класс 102 ч в год (3 часа в неделю)

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Физическая культура» оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение рабочей программы предполагает достижение 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:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. 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 освоения АООП:

Основные задачи реализации содержания: Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим

физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Определяется 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..

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - представления о двигательных действиях;
 - знание основных строевых команд;
 - подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
 - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
 - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь 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;

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.

- 1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
- 2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
- 3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
- 4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

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).

Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов

В программе базовых учебных действий достаточным является отражение их связи с содержанием учебных предметов в виде схемы, таблиц и т.п. В связи с различиями в содержании и перечнем конкретных учебных действий для разных ступеней образования (классов) необходимо отдельно отразить эти связи. При этом следует учитывать, что практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении каждого предмета, поэтому следует отбирать и указывать те учебные предметы, которые в наибольшей мере способствуют формированию конкретного действия.

Критерии оценки

Оценка знаний – неотъемлемая часть процесса обучения. При оценке знаний, умений и навыков обучающихся необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы. Обучающемуся с низким уровнем интеллектуального развития можно предложить более легкий вариант задания. При оценке письменных работ обучающихся, страдающих глубоким нарушением моторики, не следует снижать оценку за плохой почерк, неаккуратность письма, качество записей, рисунков и т.д.. При проведении проверки ЗУН осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, который реализуется путем подбора различных по сложности и объему контрольных заданий, в зависимости от индивидуальных особенностей детей (уровня подготовки каждого обучающегося).

ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АООП

- 7.1. Для оценки результатов развития жизненной компетенции используется метод экспертной группы. В ее состав входит родитель (законный представитель) ребенка, учитель, воспитатель, педагог-психолог и учитель-логопед.
- 7.2. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненной компетенции.
- 7.3. Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни.
- 7.4 Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.
- 7.5. Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

- 0 не выполняет, помощь не принимает.
- 1 выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 5 выполняет самостоятельно по вербальному заданию.
- 7.6. Оценка достижений личностных результатов производится один раз в год.
- 7.7. На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с у/о за год по каждому показателю по следующей шкале:
- 0 отсутствие динамики или регресс.
- 1 динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 минимальная динамика.
- 3 средняя динамика.
- 4 выраженная динамика.
- 5 полное освоение действия.
- 7.8. Аналогичная оценка динамики производится ежегодно в мае относительно текущей оценки и данных входящей оценки личностного развития (октябрь 1 класса). Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка.
- 7.9. Результаты оценки личностных достижений заносятся классным руководителем в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений) в форме характеристики личностного развития ребенка (один раз в год), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

ПРОЦЕДУРА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АООП

- 8.1. Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.
- 8.2. Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов базируется 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.
- 8.3. Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения АООП используется технология тестовых заданий по каждому учебному предмету. Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимульного материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания.
- 8.4. Основой оценки служит анализ качества выполнения тестовых заданий.
- 8.5.Оценка достижения возможных предметных результатов освоения АООП производится учителем, по предметной области «Язык и речевая практика» оценка производится учителем и учителем-логопедом.
- 8.5. Оценка достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок знаниевой (что знает) и практической (что умеет) составляющих. В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения.
- 8.6.С обучающимися с легкой умственной отсталостью при оценке предметных результатов применяется система балльной оценки результатов.

- 8.7. 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 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.
- 8.8. Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью необходимо, чтобы балльная оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:
- -соответствие/несоответствие науке и практике;
- -полнота и надежность усвоения;
- -самостоятельность применения усвоенных знаний.
- 8.9. Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:
- -по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- -по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия/отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.
- 8.10. Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «неудовлетворительные», «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).
- 8.11. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:
 - -«удовлетворительно» (отметка «3»), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
 - -«хорошо» (отметка «4»)— от 51% до 65% заданий.
 - -«очень хорошо, отлично» (отметка «5») свыше 65%.
- 8.12. При оценке итоговых предметных результатов следует выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.
- 8.13. Текущий контроль успеваемости проводится во всех классах с легкой умственной отсталостью. Формами текущего контроля успеваемости могут быть:
 - проверочная работа; тесты; контрольная работа;

Промежуточная аттестация проводится во 2-х-9-х классах с легкой умственной отсталостью в конце первого полугодия и учебного года в сроки, установленные в начале учебного года.

8.14. Текущая аттестация обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями развития включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

- 8.15. Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:
- 0 не выполняет, помощь не принимает.

- 1 выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 5 выполняет самостоятельно по вербальному заданию.
- 8.7. Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:
- 0 не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
- 1 воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2 воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
- 3 воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
- 4 воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
- 5 воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.
- 8.8. Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть.
- 8.9. На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП и СИПР каждым обучающимся с у/о по каждому показателю по следующей шкале:
- 0 отсутствие динамики или регресс.
- 1 динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 минимальная динамика.
- 3 средняя динамика.
- 4 выраженная динамика.
- 5 полное освоение действия.
- 8.10. Словесная отметка обучающимся по варианту 2 АООП выставляется по двухуровневому принципу: «усвоено», «не усвоено». Отметке «усвоено» соответствует шкальная оценка от 1 до 5. Отметке «не усвоено» соответствует шкальная оценка 0 по обеим составляющим предметных результатов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

(_99 ч. в год, по3 ч. в неделю)

Содержание программы отражено в следующих основных разделах:

- «Знания о физической культуре» в процессе урока;
- «Гимнастика»;
- «Легкая атлетика»;
- «Лыжная подготовка»;
- «Игры подвижные и спортивные».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОРУ и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Уроки «Лыжной подготовки» проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

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.

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки.

I четверть

І.Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба по заданным направлениям. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание мяча с места правой и левой рукой.

II четверть

І.Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в одну колонну, шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы и упоры

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук. Кружение на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами).

II. <u>Подвижные игры</u>.

Подвижные игры.

(Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Летает — не летает»; игры с элементами ОРУ: «Вот так позы», «Совушка», «Удочка»; игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит»).

III четверть

І.Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.

Ходьба на месте с подниманием носков лыж.

Ходьба приставным шагом.

Ходьба ступающим шагом.

Прогулки на лыжах.

Зимние игры: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

IV четверть

І. Легкая атлетика

Отработка навыков ходьбы и бега.

Отработка техники прыжков и метания.

II.<u>Подвижные игры</u>

Подвижные игры (игры с ходьбой и бегом, с предметом на голове, с раскладыванием и собиранием предметов).

Коррекционные упражнения

Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами

2 КЛАСС

(_102 ч. в год, по3 ч. в неделю)

Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть

І.Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с различными положениями рук.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

Бег

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

II.<u>Подвижные игры</u>

Подвижные игры.

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Веревочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

II четверть

І.Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Расчет по порядку.

Элементы акробатических упражнений).

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры.

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

II.Подвижные игры

III четверть

І.Лыжная подготовка

Переноска лыж

Ступающий шаг без палок и с палками .

Скользяший шаг

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж .

Передвижение на лыжах до 600 м.

IV четверть

І.Легкая атлетика

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

II. Подвижные игры

Подвижные игры

Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»

II четверть

І.Гимнастика

Равновесие.

Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начертанной линии.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного.

Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

II.<u>Подвижные игры</u>

Подвижные игры

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

3 класс

(__102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Основы знаний

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть

І. Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие высокий старт.

Медленный бег до 3 мин.

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3х5 м).

Бег на скорость до 40 м.

Прыжки .

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».

Метание.

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.

II.Подв<u>ижные игры</u>

Подвижные игры.

Игры с элементами ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч – среднему».

II четверть

І.Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счёт.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировки.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 - 3 кувырка вперёд.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы и упоры.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами)..

II. <u>Подвижные игры</u>

Подвижные игры.

III четверть

І.Лыжная подготовка

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.

Выполнение строевых команд.

Передвижение скользящим шагом.

Подъем ступающим шагом на склон.

Спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах до 800 м.

IV четверть

І. Легкая атлетика (часов).

Совершенствование техники челночного бега и бега на скорость.

Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках.

Отработка техники метания м/м в цель.

II.Подвижные игры

Подвижные игры.

Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч.

Понятие эстафетный бег.

Встречная эстафета.

II четверть

І.Гимнастика.

Лазанье .

Совершенствование навыков лазанья по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

Опорные прыжки.

Отработка техники опорных прыжков через гимнастическую скамейку.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.

Прыжок в высоту до определённого ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол.

II.Подвижные игры .

Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Два сигнала», «Все ли на месте?».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса

Обучающиеся должны знать и уметь: гигиенические правила при выполнении физических упражнений; выполнять все пройденные команды для построений и перестроений; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической скамейке и перелезать через предметы одноименным способом; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; выполнять кувырок вперед из упора присев в группировку сидя, со страховкой; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спорта.

4 класс

(1024)

Основы знаний

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть

І.Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

Бег.

Понятие низкий старт.

Быстрый бег на месте до 10 сек.

Челночный бег (3х10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега на результат.

Метание.

Метание мячей в цель и на дальность.

II.<u>Подвижные игры</u>.

Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

II четверть

І.Гимнастика

Строевые упражнения.

Поворот кругом на месте.

Расчет на «первый – второй».

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад.

Комбинация из кувырков.

«Мостик».

Лазанье .

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.

Лазанье по канату произвольным способом.

Перелезание через бревно, козла.

Висы и упоры.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате.

Равновесие.

Ходьба по наклонной доске.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

Равновесие «ласточка».

Опорные прыжки.

Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

OPУ без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами .

II.Подвижные игры

Подвижные игры .

III четверть

І.Лыжная подготовка

Выполнение строевых команд.

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом

Подъем «елочкой», «лесенкой».

Спуски в средней стойке.

Передвижение на лыжах до 1,5 км

IV четверть

І. Легкая атлетика

Отработка навыков ходьбы и бега

Совершенствование техники прыжков и метания.

II. Подвижные игры

Подвижные игры.

Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами; передача мяча руками, ловля его; подача одной рукой снизу.

Понятие эстафета круговая.

Круговая эстафета.

11 четверть

І.Гимнастика

Равновесие

Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки

Отработка техники опорного прыжка через козла.

Коррекционные упражнения

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.

Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

II.<u>Подвижные игры</u>

Подвижные игры.

Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 класс (99 часа, 3 час в неделю)

No	Дата	Тема урока	Кол-	Дата	Основные виды	Наглядность	Коррекционные
п/п			В0	проведен	учебной		упражнения
			часов	ия	деятельности		
					обучающихся		
					I четверть		
				P	аздел Легкая атлетика		
1.		Ходьба.		Изучение	Ходьба по заданным	Уметь: ходить в	Сохранять
				нового	направлениям. Ходьба	колонне по одному	доброжелательные
					парами, взявшись за	различными	отношения друг к
					руки. Ходьба с	способами.	другу; формировать
					сохранением		умение адекватно
					правильной осанки, на		понимать оценку
					носках, на пятках, на		взрослого и
					внутреннем и		сверстников;
					внешнем своде стопы.		развитие
					Ходьба в чередовании		самостоятельности
					с бегом.		и личной
							ответственности за
							свои поступки;
							уметь выполнять
							ходьбу в колонне по
							одному различными
							способами.
2.		Бег.		Изучение	Медленный бег с	Уметь: выполнять	Сохранять
				нового	сохранением осанки, в	беговые упражнения.	доброжелательные
					колонне за учителем с		отношения друг к
					изменением		другу; формировать
					направлений.		умение адекватно

			Перебежки группами		HOMMOTE ONOME:
			1 1		понимать оценку
			и по одному.		взрослого и
			Чередование бега с		сверстников;
			ходьбой.		развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					беговые
					упражнения.
3.	Прыжки.	Изучение	Прыжки в длину с	Уметь: выполнять	Сохранять
		нового	места (с широким	прыжки в длину с	доброжелательные
			использованием	места.	отношения друг к
			подводящих,		другу; формировать
			различных по форме		умение адекватно
			прыжков).		понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					прыжки в длину с
					места.
4.	Метание.	Изучение	Подготовка кистей	Уметь: метать малый	Сохранять
		нового	рук к метанию.	мяч одной рукой с	доброжелательные
			Упражнения на	места.	отношения друг к
			правильный захват		другу; формировать
			мяча, своевременное		умение адекватно
			освобождение		понимать оценку

	Г	T		1	T 1
			(выпуск) его. Броски и		взрослого и
			ловля мячей. Метание		сверстников;
			мяча с места правой и		развитие
			левой рукой.		самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					метание малого
					мяча одной рукой с
					места.
			II четверть		
			Раздел Гимнастика		
5.	Строевые	Изучение	Построение в одну	Уметь: выполнять	Сохранять
	упражнения.	нового	колонну, шеренгу.	строевые упражнения.	доброжелательные
			Перестроение из		отношения друг к
			одной шеренги в круг.		другу; формировать
			Размыкание на		умение адекватно
			вытянутые руки в		понимать оценку
			шеренге, в колонне.		взрослого и
			Повороты по		сверстников;
			ориентирам.		развитие
			Выполнение команд:		самостоятельности
			«Встать!», «Сесть!»,		и личной
			«Пошли!»,		ответственности за
			«Побежали!»,		свои поступки;
			«Остановились!»		уметь выполнять
					строевые
					упражнения.
6.	Элементы	Изучение	Группировка: лежа на	Уметь: выполнять	Сохранять
	акробати-	нового	спине, в упоре стоя на	группировку и	доброжелательные
	ческих		коленях. Перекаты в	перекаты.	отношения друг к
	упражнений.		положении лежа в		другу; формировать

	T T	T	T	T	
			разные стороны.		умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					группировку и
					перекаты.
7.	Лазанье.	Изучение	Передвижение на	Уметь: передвигаться	Сохранять
		нового	четвереньках по	на четвереньках;	доброжелательные
			коридору шириной	лазать по	отношения друг к
			20-25 см, по	гимнастической	другу; формировать
			гимнастической	стенке; подлезать под	умение адекватно
			скамейке.	препятствия;	понимать оценку
			Произвольное лазанье	перелазать через	взрослого и
			по гимнастической	препятствия.	сверстников;
			стенке. Подлезание		развитие
			под препятствие и		самостоятельности
			перелезание через		и личной
			горку матов и		ответственности за
			гимнастическую		свои поступки;
			скамейку.		уметь передвигаться
					на четвереньках;
					лазать по
					гимнастической
					стенке; подлезать
					под препятствия;
					перелазать через
					препятствия.

8.	Висы и упоры.	Изучение	Упор в положении	Уметь: выполнять	Сохранять
		нового	присев и лежа на	висы и упоры.	доброжелательные
			матах.		отношения друг к
					другу; формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					висы и упоры.
9.	Равновесие.	Изучение	Ходьба по коридору	Уметь: выполнять	Сохранять
		нового	шириной 20 см.	упражнения в	доброжелательные
			Стойка на носках.	равновесии.	отношения друг к
			Ходьба по		другу; формировать
			гимнастической		умение адекватно
			скамейке с		понимать оценку
			различными		взрослого и
			положением рук.		сверстников;
			Кружение на месте и в		развитие
			движении.		самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					упражнения в
					равновесии.
10.	Общеразвиваю	Изучение	ОРУ с предметами и	Уметь: выполнять ОРУ	Сохранять
	щие	нового	без предметов (с	с предметами и без	доброжелательные

			1	1	
	упражнения без		флажками,	предметов.	отношения друг к
	предметов и с		гимнастическими		другу; формировать
	предметами.		палками, малыми		умение адекватно
			обручами, большими		понимать оценку
			и малыми мячами).		взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					ОРУ без предметов
					и с предметами.
		P	аздел Подвижные игры		
11.	Подвижные	Изучение	Коррекционные игры:	Знать: правила	Слушать и слышать
	игры.	нового	«Слушай сигнал»,	подвижных игр.	друг друга; учиться
			«Запомни порядок»,	Уметь: играть в	осуществлять
			«Летает – не летает»;	подвижные игры.	действие по образцу
			игры с элементами		и заданному
			ОРУ: «Вот так позы»,		правилу; развитие
			«Совушка»,		мотивов учебной
			«Удочка»; игры с		деятельности; знать
			бегом и прыжками:		правила подвижных
			«Прыгающие		игр и уметь играть в
			воробушки», «Быстро		подвижные игры.
			по местам!», «Кошка		_
			и мышки»; игры с		
			бросанием, ловлей и		
			метанием: «Метко в		
			цель», «Догони мяч»,		
			«Кого назвали тот и		
			ловит»		

	III четверть							
	Раздел Лыжная подготовка							
12.	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.	Изучение нового	Организационно- методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке; проверка лыжной формы, инвентаря.	Знать: как подобрать одежду и обувь для занятий на улице в зимний период.	Слушать и слышать друг друга и учителя; учиться осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; знать как выбрать одежду и обувь для занятий на улице в зимний период.			
13.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Изучение нового	Разучивание переноски лыж под рукой; ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	Знать технику ходьбы на месте с подниманием носков лыж.	Слушать и слышать друг друга и учителя; учиться осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; знать технику ходьбы на месте с подниманием носков лыж.			
14.	Ходьба приставным шагом.	Изучение нового	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж; разучивание ходьбы приставным шагом.	Знать технику ходьбы приставным шагом.	Слушать и слышать друг друга и учителя; учиться осуществлять действие по образцу			

					и заданному
					правилу; развитие
					мотивов учебной
					_
					деятельности; знать
					технику ходьбы
1.5	W. C	11	П	2	приставным шагом.
15.	Ходьба	Изучение	Повторение ходьбы	Знать технику	Слушать и слышать
	ступающим	нового	приставным шагом;	ступающего шага на	друг друга и
	шагом.		разучивание	лыжах.	учителя; учиться
			ступающего шага.		осуществлять
					действие по образцу
					и заданному
					правилу; развитие
					мотивов учебной
					деятельности; знать
					технику
					ступающего шага на
					лыжах.
16.	Прогулки на	Комбини	Повторение ходьбы	Знать технику	Слушать и слышать
	лыжах.	рованный	ступающим шагом;	изученных ходов на	друг друга и
			Прогулка на лыжах.	лыжах.	учителя; учиться
					осуществлять
					действие по образцу
					и заданному
					правилу; развитие
					мотивов учебной
					деятельности; знать
					технику изученных
					ходов на лыжах.
17.	Зимние игры:	Изучение	Разучивание игр на	Знать правила	Знать правила
	«Снайпер», «К	нового	улице: «Снайпер», «К	подвижных игр; уметь	подвижных игр;
	Деду Морозу в		Деду Морозу в гости».	играть в подвижные	уметь играть в
	гости».			игры.	подвижные игры.

			IV четверть		
			Легкая атлетика		
18.	Отработка навыков ходьбы и бега.	Закрепление	Закрепление навыков ходьбы и бега.	Уметь: ходить в колонне по одному различными способами. Уметь: выполнять беговые упражнения.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять ходьбу и бег различными способами.
19.	Отработка техники прыжков и метания.	Закрепление	Закрепление техники прыжков и метания.	Уметь: выполнять прыжки в длину с места. Уметь: метать малый мяч одной рукой с места.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять

Собиранием предметов. Уметь: выполнять супражнения. Изучение нового упражнения для развития Уметь: выполнять коррекционные упражнения для развития Отношения друг к				1	1	
Подвижные игры Раздел Подвижные игры Сохранять доброжелательные игры Толове, с раскладыванием и собиранием предметов. Подвижные игры Одранием предметов Подвижные игры Одранием предметов Одранием предм						
В В В В В В В В В В						
10 10 10 10 10 10 10 10						одной рукой с
Подвижные игры. Комбинированный Игры с ходьбой и бегом, с предметом на голове, с раскладыванием и собиранием предметов. Подвижных игр; уметь играть в подвижных игр; уметь играть в подвижных игр; уметь играть в подвижных игр; уформировати игры. Дуугу; формировати игры. Дуугу; формировати и личной ответственности и личной ответственности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры.						места.
рованный бегом, с предметом на голове, с раскладыванием и собиранием предметов. В толове, с раскладыванием и собиранием предметов. ТУ четверть Раздел Гимнастика Коррекционные е упражнения. В толове, с раскладыванием и собиранием предметов. В толове, с раскладыванием и собиранием игры. В толове, с раскладыванием и игран. В толове, с раскладыванием и игры. В толове, с раскладыванием и игры. В толове, с раскладыванием и игры. В толовична подвижные игры, знать правила подвижных игр. В толовична подвижных игр. В толовична подвижных игр. В толовична подвижные игры, знать правила подвижных игр. В толовична подвижных игр. В толовична подвижные игры, знать правила подвижных игры. В толовична подвижные игры, знать правила подвижных игры. В толовичной подвижные игры, знать правила подвижных игры. В толовичной подвижных игры. В т				ел Подвижные игры		
голове, с раскладыванием и собиранием предметов. 1	20.	Подвижные		_ -	-	
раскладыванием и собиранием предметов. раскладыванием и собиранием предметов. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры, знать правила подвижных игр. 1V четверть Раздел Гимнастика Коррекционны е упражнения. Изучение нового упражнения для коррекционные упражнения для развития развития уметь: выполнять коррекционные доброжелательные упражнения отношения друг к		игры.	рованный	бегом, с предметом на	подвижных игр; уметь	доброжелательные
обиранием предметов. образития				голове, с	играть в подвижные	отношения друг к
предметов. предметов. предметов. предметов. предметов. понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры, знать правила подвижных игр. Тучетверть Тучетверть Раздел Гимнастика 21. Коррекционны е упражнения. Коррекционные нового развития упражнения для коррекционные упражнения упражнения друг к				раскладыванием и	игры.	другу; формировать
Взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры, знать правила подвижных игр. ТУ четверть Раздел Гимнастика 21. Коррекционные упражнения. Изучение нового упражнения для развития упражнения для коррекционные упражнения для для для нового упражнения для упражнения для коррекционные упражнения длуг к				собиранием		умение адекватно
Сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры, знать правила подвижных игр. V четверть				предметов.		понимать оценку
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры, знать правила подвижных игр. Тучетверть Тучетв						взрослого и
						сверстников;
Маучение нового развития Маучения для развития Маучения для коррекционные доброжелательные отношения друг к						развитие
						самостоятельности
Свои поступки; уметь играть в подвижные игры, знать правила подвижных игр. IV четверть Раздел Гимнастика 21. Коррекционны е упражнения. Нового развития Развита Развита Развита Развита Развита Развита Развития Развита						и личной
Марта играть в подвижные игры, знать правила подвижных игр. IV четверть Раздел Гимнастика						ответственности за
Маучение игры, знать правила подвижных игр. V четверть Раздел Гимнастика						свои поступки;
						уметь играть в
Note						подвижные игры,
Note						-
IV четверть Раздел Гимнастика 21. Коррекционны е упражнения. Изучение нового упражнения для развития Уметь: выполнять коррекционные доброжелательные упражнения упражнения упражнения отношения друг к						-
Сохранять Раздел Гимнастика Уметь: выполнять Сохранять Сохранять соброжелательные развития развития упражнения отношения друг к	,		'	1V четверть		•
е упражнения. Нового упражнения для коррекционные доброжелательные развития упражнения отношения друг к				•		
развития упражнения отношения друг к	21.	Коррекционны	Изучение	Коррекционные	Уметь: выполнять	Сохранять
		е упражнения.	нового	упражнения для	коррекционные	доброжелательные
				развития	упражнения	отношения друг к
Apjij, wop.mipobuii				пространственно-		другу; формировать
временной умение адекватно				временной		умение адекватно
дифференцировки и понимать оценку				дифференцировки и		понимать оценку
точности движений. взрослого и						_
сверстников;						•
развитие						-

						самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять коррекционные
22.	Общеразвиваю щие упражнениябез предметов и с предметами.	1	Изучение нового	ОРУ с предметами и без предметов (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами).	Уметь: выполнять ОРУ с предметами и без предметов.	упражнения. Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять ОРУ без предметов и с предметами.
	L		Разд	ел Подвижные игры	<u> </u>	по продлегиять
23.	Подвижные игры.		Комбини- рованный	Игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки — «Запомни свое место».	Знать правила подвижных игр; уметь играть в подвижные игры.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие

			самостоятельности
			и личной
			ответственности за
			свои поступки;
			уметь играть в
			подвижные игры,
			знать правила
			подвижных игр.

класс (102 часа, __3_ часа в неделю)

№ Д п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведен ия	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Наглядность	Коррекционные упражнения
					I четверть		
				Р азде.	1 Легкая атлетика		
1.		Ходьба.		Изучение нового	Ходьба с высоким подниманием бедра Ходьба в полуприседе Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке.	Уметь: выполнять ходьбу различными способами.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять ходьбу различными

					способами.
2.	Бег.	Изучение	Бег на месте с	Уметь: выполнять	Добывать
		нового	высоким	бег различными	недостающую
			подниманием	способами.	информацию с
			бедра, на носках		помощью
			(медленно).		вопросов; уметь
			Бег с преодолением		осуществлять
			простейших		действие по
			препятствий.		образцу и
			Бег на скорость до		заданному правилу;
			30 м.		развитие мотивов
			Медленный бег до		учебной
			2 мин.		деятельности;
					уметь выполнять
					бег различными
_					способами.
3.	Прыжки.	Изучение	Прыжки в длину и	Уметь: выполнять	Добывать
		нового	высоту с шага (с	прыжки в длину и	недостающую
			небольшого	высоту с шага и	информацию с
			разбега, 3-4 м., в	небольшого разбега.	помощью
			высоту с прямого		вопросов; уметь
			разбега).		осуществлять
					действие по обрзцу
					и заданному
					правилу; развитие
					мотивов учебной
					деятельности;
					уметь выполнять
					прыжки в длину и
					высоту с шага и небольшого
4	D/1	11	M	V	разбега.
4.	Метание.	Изучение	Метание м/м по	Уметь: выполнять	Сохранять

	ľ		Τ	T	
		нового	горизонтальной и	метание малого мяча	доброжелательные
			вертикальной цели	различными	отношения друг к
			с расстояния 2-6 м.	способами.	другу;
			с места.		формировать
			Метание м/м на		умение адекватно
			дальность.		понимать оценку
			Броски большого		взрослого и
			мяча двумя руками		сверстников;
			из-за головы (в		развитие
			парах).		самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					метание малого
					мяча различными
					способами.
5.	Подвижные игры.		Игры с элементами	Знать правила	Сохранять
			ОРУ: «Салки	подвижных игр;	доброжелательные
			маршем»,	уметь играть в	отношения друг к
			«Повторяй за	подвижные игры.	другу;
			мной», Веревочный		формировать
			круг», «Волшебный		умение адекватно
			мешок»; игры с		понимать оценку
			бегом и прыжками:		взрослого и
			«Кто быстрее», «У		сверстников;
			медведя во бору»,		развитие
			«Пустое место»;		самостоятельности
			игры с		и личной
			бросанием, ловлей и		ответственности за
			метанием:		свои поступки;
			«Охотники и утки»,		уметь играть в
			«Кто дальше		подвижные игры,

			бросит?».		знать правила
					подвижных игр.
			II четверть		
		Раз	дел Гимнастика		
6.	Строевые	Изучение	Построение в	Уметь: выполнять	Сохранять
	упражнения.	нового	шеренгу. Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.	строевые упражнения.	доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять строевые упражнения.
7.	Элементы акробатических упражнений.	Изучение нового	Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.	Уметь: выполнять кувырок вперед; стойку на лопатках.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной

					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					кувырок вперед;
					стойку на лопатках.
8.	Лазанье.	Изучение	Лазанье по	Уметь: лазать по	Добывать
		НОВОГО	наклонной	наклонной	недостающую
			гимнастической	гимнастической	информацию с
			скамейке	скамейке;	помощью
			одноименным и	передвигаться на	вопросов; уметь
			разноименным	четвереньках по	осуществлять
			способами.	полу по кругу на	действие по
			Передвижение на	скорость и с	образцу и
			четвереньках по	выполнением	заданному правилу;
			полу по кругу на	заданий; перелезать	развитие мотивов
			скорость и с	со скамейке на	учебной
			выполнением	скамейку.	деятельности;
			заданий.		уметь лазать по
			Перелезание со		наклонной
			скамейки на		гимнастической
			скамейку		скамейке;
			произвольным		передвигаться на
			способом.		четвереньках по
					полу по кругу на
					скорость и с
					выполнением
					заданий; перелезать
					со скамейке на
					скамейку.
9.	Висы и упоры.	Изучение	Сгибание и	Уметь: выполнять	Добывать
		нового	разгибание ног в	висы и упоры.	недостающую
			висе на		информацию с
			гимнастической		помощью

			стенке. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.		вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять висы и упоры.
10.	Равновесие.	Изучение нового	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять упражнения в равновесии.
11.	Общеразвивающие упражнениябез предметов и с предметами.	Изучение нового	ОРУ с предметами и без предметов (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами).	Уметь: выполнять ОРУ с предметами и без предметов.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и

					сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять ОРУ с предметами и без предметов.		
12	Tr.		одвижные игры	n	П-б		
12.	Подвижные игры.	рованный	Игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки — «Запомни свое место».	Знать: правила подвижных игр. Уметь: играть в подвижные игры.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; знать правила подвижных игр; уметь играть в подвижные игры.		
	III четверть						
12	Попомодия ими		Лыжная подготовка	PHOTE HEADYHA	Побитоти		
13.	Переноска лыж.	Изучение нового	Разучивание переноски лыж под рукой.	Знать правила поведения занятий по лыжной подготовке; переноску лыж под	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь		

				рукой.	осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности; знать
					правила поведения
					занятий по лыжной
					подготовке;
					переноску лыж под
					рукой.
14.	Ступающий шаг	Изучение	Переноска лыж под	Знать технику	Добывать
	без палок и с	нового	рукой.	выполнения	недостающую
	палками.		Разучивание	ступающего шага на	информацию с
			ступающего шага	лыжах без палок и с	помощью
			без палок и с	палками.	вопросов; уметь
			палками.		осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности; знать
					технику
					выполнения
					ступающего шага
					на лыжах без палок
					и с палками.
15.	Скользящий шаг.	Изучение	Переноска лыж под	Знать технику	Сохранять
		нового	рукой.	выполнения	доброжелательные
			Разучивание	скользящего шага.	отношения друг к
			скользящего шага.		другу;

«перест	гы на месте упание» іяток лыж.	Изучение нового	Переноска лыж под рукой. Разучивание поворотов на месте «переступание» вокруг пяток лыж.	Уметь выполнять повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	и личной ответственности за свои поступки; знать технику выполнения скользящего шага. Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
17. Передви лыжах д	ижение на по 600 м.	Изучение нового	Передвижение на лыжах до 600 м.	Уметь передвигаться на лыжах до 600 м.	Сохранять доброжелательные

							отношения друг к
							другу;
							формировать
							умение адекватно
							понимать оценку
							взрослого и
							сверстников;
							развитие
							самостоятельности
							и личной
							ответственности за
							свои поступки;
							уметь
							передвигаться на
							лыжах до 600 м.
	IV четверть						
				Раздел	I Легкая атлетика		
18.	C	овершенствовани		Изучение	Закрепление	Уметь выполнять	Сохранять
	e	навыков		нового	навыков	медленный бег и бег	доброжелательные
	M	едленного бега и			медленного бега и	на скорость.	отношения друг к
	бе	ега на скорость.			бега на скорость.		другу;
							формировать
							умение адекватно
							понимать оценку
							взрослого и
							сверстников;
							развитие
							самостоятельности
							и личной
							ответственности за
							свои поступки;
							уметь выполнять
							медленный бег и

					бег на скорость.
19.	Совершенствовани	Изучение	Закрепление	Уметь выполнять	Сохранять
	е техники	нового	техники	прыжки и метание.	доброжелательные
	выполнения		выполнения		отношения друг к
	прыжков и		прыжков и		другу;
	метания.		метания.		формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					прыжки и метание.
			п Подвижные игры		
20.	Подвижные игры.	Изучение	Игровые	Знать: правила	Добывать
		нового	упражнения и	подвижных игр.	недостающую
			игры-задания.	Уметь: играть в	информацию с
			Игры на развитие	подвижные игры.	помощью
			внимания и памяти:		вопросов; уметь
			«Все ли на месте?»,		осуществлять
			«Отгадай по		действие по
			голосу».		образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности; знать
					правила
					подвижных игр;
					уметь играть в

					подвижные игры.
		II	четверть		
		Pa ₃ ,	дел Гимнастика		
21.	Равновесие.		Ходьба боком	Уметь выполнять	Сохранять
			приставными	упражнения в	доброжелательные
			шагами.	равновесии.	отношения друг к
			Ходьба по		другу;
			наклонной		формировать
			скамейке.		умение адекватно
			Ходьба по полу по		понимать оценку
			начертанной		взрослого и
			линии.		сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					упражнения в
					равновесии.
22.	Коррекционные	Изучение	Построение в	Уметь выполнять	Сохранять
	упражнения (для	НОВОГО	шеренгу по	коррекционные	доброжелательные
	развития		заданному	упражнения.	отношения друг к
	пространственно-		ориентиру.		другу;
	временной		Движение в		формировать
	дифференцировки		колонне с		умение адекватно
	и точности		изменением		понимать оценку
	движений).		направлений.		взрослого и
			Повороты к		сверстников;
			ориентирам без		развитие
			контроля зрением в		самостоятельности
			момент поворота.		и личной

	ı	T	ı	T		Г
				Шаг вперед, назад,		ответственности за
				вправо в		свои поступки;
				обозначенное		уметь выполнять
				место с открытыми		коррекционные
				и закрытыми		упражнения.
				глазами. Лазанье по		
				определенным		
				ориентирам,		
				изменение		
				направления		
				лазанья.		
				Подбрасывание		
				мяча вверх до		
				определенного.		
				Выполнение и.п.		
				рук по словесной		
				инструкции		
				учителя.		
				Выполнение		
				различных упражн.		
				без контроля и с		
				контролем зрения.		
23.		Подвижные игры.	Изучение	Игры с элементами	Знать: правила	Добывать
			нового	равновесия, лазанья	подвижных игр.	недостающую
				и перелезания: «К	Уметь: играть в	информацию с
				обручу», «По	подвижные игры.	помощью
				наклонной доске»,		вопросов; уметь
				«Через ручей»,		осуществлять
				«Уступи дорогу».		действие по
						образцу и
						заданному правилу;
						развитие мотивов
						учебной

			деятельности; знать
			правила
			подвижных игр;
			уметь играть в
			подвижные игры.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7. 3 класс (102__ часов, _3_ часа в неделю) 8.

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся І четверть	Наглядность	Коррекционные упражнения		
	Знание о физической культуре								
					Пегкая атлетика				
1.		Ходьба.		Изучение нового	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Уметь: выполнять ходьбу различными способами.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной		

					деятельности; уметь выполнять ходьбу различными способами.
2.	Бег.	Изучение нового	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3х5 м). Бег на скорость до 40 м.	Уметь: выполнять бег различными способами.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять бег различными способами.
3.	Прыжки.	Изучение нового	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».	Уметь: выполнять прыжки в длину способом согнув ноги и высоту способом «перешагивание».	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной

		1		1	
					деятельности;
					уметь выполнять
					прыжки в длину
					способом согнув
					ноги и высоту
					способом
					«перешагивание».
4.	Метание.	Изучение	Метание м/м левой,	Уметь: выполнять	Сохранять
		нового	правой рукой на	метание малого	доброжелательные
			дальность в	мяча различными	отношения друг к
			горизонтальную и	способами.	другу;
			вертикальную цель.		формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					метание малого
					мяча различными
					способами.
		Раздел	і Подвижные игры		
5.	Подвижные игры.	Изучение	Игры с элементами	Знать правила	Сохранять
		нового	ОРУ: «Самые	подвижных игр;	доброжелательные
			сильные», «Мяч	уметь играть в	отношения друг к
			соседу».	подвижные игры.	другу;
			Игры с бегом и		формировать
			прыжками: «Прыжки		умение адекватно
			по полоскам»,		понимать оценку

			«Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч —		взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры;				
			среднему».		знать правила подвижных игр.				
					подвижных игр.				
		•	II четверть						
	Знание о физической культуре								
	T =:		вдел Гимнастика	1	1				
6.	Строевые	Изучение	Построение в	Уметь: выполнять	Сохранять				
	упражнения.	НОВОГО	колонну, шеренгу по	строевые	доброжелательные				
			инструкции учителя.	упражнения.	отношения друг к				
			Повороты на месте		другу;				
			(направо, налево)		формировать				
			под счёт.		умение адекватно				
			Размыкание и		понимать оценку				
			смыкание		взрослого и				
			приставными шагами.		сверстников; развитие				
			Перестроение из		самостоятельности				
			колонны по одному в		и личной				
			колонну по два через		ответственности за				
			середину зала в		свои поступки;				
			движении с		уметь выполнять				
			поворотом.		строевые				
			Выполнение команд:		упражнения.				
			«Шире шаг!», «Реже						

			шаг!».		
7.	Элементы акробатических упражнений.	Изучение нового	Перекаты в группировки. Из положения лежа на спине «мостик». 2 – 3 кувырка вперёд.	Уметь: выполнять перекаты в группировки, из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять перекаты в группировки, из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед.
8.	Лазанье.	Изучение нового	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и	Уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз	Добывать недостающую информацию с помощью
			разноименным и одноимённым способами, в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической	разными способами; лазать по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук; пролезать сквозь	помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной

			скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	обручи.	деятельности; уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами; лазать по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук; пролезать сквозь гимнастические обручи.
9.	Висы и упоры.	Изучение нового	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	Уметь выполнять висы и упоры.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять висы и упоры.
10.	Равновесие.	Изучение нового	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь

			Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.		осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять упражнения в равновесии.
11.	Опорные прыжки.	Изучение нового	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.	Уметь выполнять опорные прыжки.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять опорные прыжки.
12.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с	Изучение нового	Общеразвивающие упражнения без предметов и с	Уметь выполнять ОРУ с предметами и без предметов.	Сохранять доброжелательные отношения друг к
	предметами.		предметами (с гимнастическими		другу; формировать

			палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами).		умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять ОРУ с предметами и без предметов.
10	T		1 Подвижные игры	T n	т с
13.	Подвижные игры.	Комбини-рованный	Игры с элементами ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу». Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч — среднему».	Знать: правила подвижных игр. Уметь: играть в подвижные игры.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; знать правила подвижных игр; уметь играть в подвижные игры.
			III четверть		

		Знание с	физической культуре		
		Раздел	Лыжная подготовка		
14.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	Изучение нового	Разучивание построения в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	Уметь строиться в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь строиться в одну шеренгу с лыжами и на
15.	Выполнение строевых команд.	Изучение нового	Выполнение строевых команд.	Уметь выполнять строевые команды.	лыжах. Слушать и слышать друг друга и учителя; учиться осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять строевые команды.
16.	Передвижение скользящим шагом.	Изучение нового	Повторение техники скользящего шага.	Знать технику выполнения скользящего шага.	Слушать и слышать друг друга и учителя; учиться

					осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; знать
					технику выполнения
					скользящего шага.
17.	Подъем ступающи шагом на склон.	и Изучение нового	Разучивание подъема ступающим шагом на склон.	Знать технику выполнения подъема ступающим шагом на склон.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; знать технику выполнения подъема ступающим шагом на склон.
18.	Спуск с горки в основной стойке.	Изучение нового	Разучивание спуска с горки в основной стойке.	Знать технику выполнения спуска с горки в основной стойке.	Добывать недостающую информацию с помощью

					POHOCOD: VMOTE
					вопросов; уметь
					осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности; знать
					технику
					выполнения спуска
					с горки в основной
					стойке.
19.	Передвижение на	Изучение	Передвижение на	Уметь	Сохранять
	лыжах до 800 м.	нового	лыжах до 800 м.	передвигаться на	доброжелательные
				лыжах до 800 м.	отношения друг к
					другу;
					формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь
					передвигаться на
					лыжах до 800 м.
			IV четверть		
		Разде	л Легкая атлетика		
20.	Совершенствование	Изучение	Закрепление техники	Уметь выполнять	Сохранять
1	техники челночного	нового	челночного бега и	челночный бег и	доброжелательные

	бега и бега на		бега на скорость.	бег на скорость.	отношения друг к
	скорость.		оста на екороств.	ост на скороств.	
	скорость.				другу; формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					челночный бег и
					бег на скорость.
21.	Отработка навыков	Изучение	Закрепление навыков	Уметь выполнять	Сохранять
	разбега и	нового	разбега и	разбег и	доброжелательные
	отталкивания в		отталкивания в	отталкивание в	отношения друг к
	прыжках.		прыжках.	прыжках.	другу;
					формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					разбег и
					отталкивание в
					прыжках.

22.	Отработка техники	Изучение	Закрепление техники	Уметь выполнять	Добывать
	метания м/м в цель.	нового	метания м/м в цель.	метание м/м мяча в	недостающую
				цель.	информацию с
					помощью
					вопросов; уметь
					осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности;
					уметь выполнять
					метание м/м мяча в
					цель.
			л Подвижные игры		
23.	Подвижные игры.	Изучение	Игры с бегом и	Знать: правила	Сохранять
		нового	прыжками, с	подвижных игр.	доброжелательные
			бросанием, ловлей и	Уметь: играть в	отношения друг к
			метанием мяч.	подвижные игры.	другу;
			Понятие эстафетный		формировать
			бег.		умение адекватно
			Встречная эстафета.		понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь играть в
					подвижные игры;
					знать правила

					подвижных игр.				
			II четверть						
Раздел Гимнастика									
24.	Лазанье.	Изучение	Совершенствование	Уметь лазать по	Добывать				
		нового	навыков лазанья по	наклонной	недостающую				
			наклонной	гимнастической	информацию с				
			гимнастической	скамейке и	помощью				
			скамейке и	гимнастической	вопросов; уметь				
			гимнастической	стенке.	осуществлять				
			стенке.		действие по				
					образцу и				
					заданному правилу;				
					развитие мотивов				
					учебной				
					деятельности;				
					уметь лазать по				
					наклонной				
					гимнастической				
					скамейке и				
					гимнастической				
					стенке.				
25.	Опорные прыжки.	Изучение	Отработка техники	Уметь выполнять	Сохранять				
		нового	опорных прыжков	опорные прыжки	доброжелательные				
			через	через	отношения друг к				
			гимнастическую	гимнастическую	другу;				
			скамейку.	скамейку.	формировать				
					умение адекватно				
					понимать оценку				
					взрослого и				
					сверстников;				
					развитие				
					самостоятельности				
					и личной				

26.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений).	Изучение нового	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол.	Уметь выполнять коррекционные упражнения (для пространственновременной дифференцировки и точности движений).	ответственности за свои поступки; уметь выполнять опорные прыжки через гимнастическую скамейку. Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять коррекционные упражнения (для пространственновременной дифференцировки и точности движений).
27.	Подвижные игры.	Раздел Изучение	Подвижные игры Игры на развитие	Знать: правила	Добывать

	нового	внимания:	подвижных игр.	недостающую
	1102010	«Запрещенное	Уметь: играть в	информацию с
		движение», «Два	подвижные игры.	помощью
		сигнала», «Все ли на		вопросов; уметь
		месте?».		осуществлять
				действие по
				образцу и
				заданному правилу;
				развитие мотивов
				учебной
				деятельности; знать
				правила
				подвижных игр;
				уметь играть в
				подвижные игры.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7. 4 класс (102_ часов, _3_ часа в неделю) 8.

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Наглядность	Коррекционные упражнения
					I четверть		
				Знание о	физической культуре		
				Раздел	Пегкая атлетика		
1.		Ходьба.		Изучение нового	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Уметь: выполнять ходьбу различными способами.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять ходьбу различными способами.
2.		Бег.		Изучение нового	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3х5	Уметь: выполнять бег различными способами.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по

3.	Прыжки.	Изучение	м). Бег на скорость до 40 м.	Уметь: выполнять	образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять бег различными способами.
		нового	ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».	прыжки в длину способом согнув ноги и высоту способом «перешагивание».	недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь выполнять прыжки в длину способом согнув ноги и высоту способом «перешагивание».
4.	Метание.	Изучение нового	Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь: выполнять метание малого мяча различными способами.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку

					взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять				
					метание малого				
					мяча различными				
					способами.				
			п Подвижные игры	T n					
5.	Подвижные игры.	Изучение	Игры с элементами	Знать правила	Сохранять				
		НОВОГО	ОРУ: «Самые	подвижных игр;	доброжелательные				
			сильные», «Мяч	уметь играть в	отношения друг к				
			соседу».	подвижные игры.	другу;				
			Игры с бегом и		формировать				
			прыжками: «Прыжки		умение адекватно				
			по полоскам»,		понимать оценку				
			«Точный прыжок», «К своим		взрослого и				
			«К своим флажкам».		сверстников; развитие				
			флажкам». Игры с бросанием,		самостоятельности				
			ловлей и метанием:		и личной				
			«Зоркий глаз»,		ответственности за				
			«Попади в цель»,		свои поступки;				
			«Гонка мячей по		уметь играть в				
			кругу», «Мяч –		подвижные игры;				
			среднему».		знать правила				
					подвижных игр.				
					1				
	II четверть								
Знание о физической культуре									
энание о физической культуре									

		Pa	здел Гимнастика		
6.	Строевые	Изучение	Построение в	Уметь: выполнять	Сохранять
6.	упражнения.	нового	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».	уметь: выполнять строевые упражнения.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь выполнять строевые упражнения.
7.	Элементы акробатических упражнений.	Изучение нового	Перекаты в группировки. Из положения лежа на спине «мостик». 2 – 3 кувырка вперёд.	Уметь: выполнять перекаты в группировки, из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной

8.	Лазанье.	Изучение нового	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	Уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами; лазать по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук; пролезать сквозь гимнастические обручи.	ответственности за свои поступки; уметь выполнять перекаты в группировки, из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разными способами; лазать по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук; пролезать сквозь гимнастические обручи.
----	----------	-----------------	--	--	--

9.	Висы и упоры.	Изучение	Вис на	Уметь выполнять	Добывать
		нового	гимнастической	висы и упоры.	недостающую
			стенке на согнутых		информацию с
			руках.		помощью
			Упор на		вопросов; уметь
			гимнастическом		осуществлять
			бревне и на		действие по
			скамейке,		образцу и
			гимнастическом		заданному правилу;
			козле.		развитие мотивов
					учебной
					деятельности;
					уметь выполнять
					висы и упоры.
10.	Равновесие.	Изучение	Ходьба по	Уметь выполнять	Добывать
		нового	гимнастической	упражнения в	недостающую
			скамейке с	равновесии.	информацию с
			перешагиванием		помощью
			через предмет.		вопросов; уметь
			Ходьба по рейке		осуществлять
			гимнастической		действие по
			скамейки, с		образцу и
			доставанием		заданному правилу;
			предметов с пола в		развитие мотивов
			положении приседа.		учебной
			Стойка на одной		деятельности;
			ноге, другая в		уметь выполнять
			сторону, вперёд,		упражнения в
			назад с различными		равновесии.
			положениями рук.		
11.	Опорные прыжки.	Изучение	Прыжок боком через	Уметь выполнять	Сохранять
		нового	гимнастическую	опорные прыжки.	доброжелательные

		рованный	ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу». Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по	подвижных игр. Уметь: играть в подвижные игры.	недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; знать правила подвижных игр; уметь играть в
			кругу», «Мяч – среднему».		подвижные игры.
			среднему».		
		·	III четверть	•	
			физической культуре		
	1-		Лыжная подготовка	T	
14.	Построение в одну	Изучение	Разучивание	Уметь строиться в	Добывать
	шеренгу с лыжами	нового	построения в одну	одну шеренгу с	недостающую
	и на лыжах.		шеренгу с лыжами и	лыжами и на	информацию с помощью
			на лыжах.	лыжах.	вопросов; уметь
					осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности;

					уметь строиться в
					одну шеренгу с
					лыжами и на
					лыжах.
15.	Выполнение	Изучение	Выполнение	Уметь выполнять	Слушать и слышать
	строевых команд.	нового	строевых команд.	строевые команды.	друг друга и
					учителя; учиться
					осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности;
					уметь выполнять
					строевые команды.
16.	Передвижение	Изучение	Повторение техники	Знать технику	Слушать и слышать
	скользящим шагом.	нового	скользящего шага.	выполнения	друг друга и
				скользящего шага.	учителя; учиться
					осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности; знать
					технику
					выполнения
					скользящего шага.
17.	Подъем ступающим	Изучение	Разучивание подъема	Знать технику	Сохранять
	шагом на склон.	нового	ступающим шагом	выполнения	доброжелательные
			на склон.	подъема	отношения друг к
				ступающим шагом	другу;

с горки в основной	18.	Спуск с горки в основной стойке.	Изучение нового	Разучивание спуска с горки в основной стойке.	Знать технику выполнения спуска с горки в основной стойке.	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; знать технику выполнения подъема ступающим шагом на склон. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной деятельности; знать технику выполнения спуска
	10	Параприманиа на	Изущение	Перепримение на	VMATI	деятельности; знать технику выполнения спуска с горки в основной стойке.
19. Передвижение на лыжах до 800 м. Изучение нового Передвижение на лыжах до 800 м. Сохранять доброжелательные	19.		•	_		-

				лыжах до 800 м.	отношения друг к			
					другу;			
					формировать			
					умение адекватно			
					понимать оценку			
					взрослого и			
					сверстников;			
					развитие			
					самостоятельности			
					и личной			
					ответственности за			
					свои поступки;			
					уметь			
					передвигаться на			
					лыжах до 800 м.			
	IV четверть							
		Разде	ел Легкая атлетика					
20.	Совершенствование	Изучение	Закрепление техники	Уметь выполнять	Сохранять			
	техники челночного	нового	челночного бега и	челночный бег и	доброжелательные			
	бега и бега на		бега на скорость.	бег на скорость.	отношения друг к			
	скорость.				другу;			
					формировать			
					умение адекватно			
					понимать оценку			
					взрослого и			
					сверстников;			
					развитие			
					самостоятельности			
					и личной			
					ответственности за			
					свои поступки;			
					уметь выполнять			
					челночный бег и			

					бег на скорость.
21.	Отработка навыков	Изучение	Закрепление навыков	Уметь выполнять	Сохранять
	разбега и	нового	разбега и	разбег и	доброжелательные
	отталкивания в		отталкивания в	отталкивание в	отношения друг к
	прыжках.		прыжках.	прыжках.	другу;
					формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					разбег и
					отталкивание в
					прыжках.
22.	Отработка техники	Изучение	Закрепление техники	Уметь выполнять	Добывать
	метания м/м в цель.	нового	метания м/м в цель.	метание м/м мяча в	недостающую
				цель.	информацию с
					помощью
					вопросов; уметь
					осуществлять
					действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности;
					уметь выполнять
					метание м/м мяча в

					цель.
	·	Разде	л Подвижные игры		
23.	Подвижные игры.	Изучение нового	Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч. Понятие эстафетный бег. Встречная эстафета.	Знать: правила подвижных игр. Уметь: играть в подвижные игры.	Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; уметь играть в подвижные игры; знать правила подвижных игр.
	I		II четверть		подвижных игр.
		Par	здел Гимнастика		
24.	Лазанье.	Изучение нового	Совершенствование навыков лазанья по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; развитие мотивов учебной

					деятельности;
					уметь лазать по
					наклонной
					гимнастической
					скамейке и
					гимнастической
					стенке.
25.	Опорные прыжки.	Изучение	Отработка техники	Уметь выполнять	Сохранять
		нового	опорных прыжков	опорные прыжки	доброжелательные
			через	через	отношения друг к
			гимнастическую	гимнастическую	другу;
			скамейку.	скамейку.	формировать
					умение адекватно
					понимать оценку
					взрослого и
					сверстников;
					развитие
					самостоятельности
					и личной
					ответственности за
					свои поступки;
					уметь выполнять
					опорные прыжки
					через
					гимнастическую
26	1	77	-	**	скамейку.
26.	Коррекционные	Изучение	Перестроение из	Уметь выполнять	Сохранять
	упражнения (для	НОВОГО	круга в квадрат по	коррекционные	доброжелательные
	развития		ориентирам.	упражнения (для	отношения друг к
	пространственно –		Ходьба до различных	пространственно-	другу;
	временной		ориентиров.	временной	формировать
	дифференцировки и		Повороты направо,	дифференцировки	умение адекватно
	точности		налево без контроля	и точности	понимать оценку

	движений).		зрения.	движений).	взрослого и
			Принятие и.п. рук с		сверстников;
			закрытыми глазами		развитие
			по команде учителя.		самостоятельности
			Ходьба по		и личной
			гимнастической		ответственности за
			скамейке с		свои поступки;
			различными		уметь выполнять
			положениями рук,		коррекционные
			ног.		упражнения (для
			Прыжок в высоту до		пространственно-
			определённого		временной
			ориентира.		дифференцировки
					и точности
			Дозирование силы		движений).
			удара мячом об пол.		·
		Раздел	Подвижные игры		
27.	Спортивные игры.	Изучение	Игры на развитие	Знать: правила	Добывать
		нового	внимания:	подвижных игр.	недостающую
			«Запрещенное	Уметь: играть в	информацию с
			движение», «Два	подвижные игры.	помощью
			сигнала», «Все ли на		вопросов; уметь
			месте?».		осуществлять
			Игра в пионербол		действие по
					образцу и
					заданному правилу;
					развитие мотивов
					учебной
					деятельности; знать
					правила
					подвижных игр;
					уметь играть в
					подвижные игры.

Учебные нормативы 1 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта (с)		Без учета результатов
Прыжок в длину с места (см)	Без учета результатов	
Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность (м)	Без учета результатов	

Учебные нормативы 2 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности		
	Мальчики	Девочки	
Бег 30 м с высокого старта (с)	7,7-6,9	7,8-7,0	
Прыжок в длину с места (см)	100 - 155	80 - 145	
Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результатов		
Метание малого мяча на дальность (м)	Без учета результатов		

Учебные нормативы 3 класс-4 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности		
	Мальчики	Девочки	
Бег 30 м с высокого старта (с)	7,0 - 62	7,1-6,3	
Прыжок в длину с места (см)	110 - 160	90 - 150	
Прыжок в длину с разбега (см)	160 - 200	150 - 180	
Метание малого мяча на дальность (м)	12 - 19	5 - 12	
Ходьба на лыжах 800 м	Без учета времени		

4. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально – техническое обеспечение:

- Адаптированная программа по физической культуре;
- рабочие программы.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр.

Экранно-звуковые пособия:

- Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

- 4- стенка гимнастическая;
- 4- скамейка гимнастическая;
- 15- мячи;
- 20- палка гимнастическая;
- 20- скакалка детская;
- 10- мат гимнастический;
- 2- коврики;
- 20- кегли;
- 15- обруч пластиковый детский;
- 15- флажки: разметочные;
- 1- рулетка измерительная;
- 20- лыжи детские;
- 1- сетка волейбольная;
- 1- аптечка.

Игры и игрушки:

- 1- стол для игры в настольный теннис;
- 6- сетка и ракетки для игры в настольный теннис;
- 8- бадминтон;
- 6- шашки (с доской).

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

1 класс

Обучающиеся должны знать: как подготовиться к уроку; что такое шеренга; прыжки; как вести себя на занятиях; знать свое место в строю.

Обучающиеся должны уметь: ходить в колонне по одному; построиться по одному; построиться в одну шеренгу; чередовать бег с ходьбой; метать малый мяч одной рукой с места; пройти по гимнастической скамейке; выполнять задания по словесной инструкции учителя; подпрыгивать на двух ногах и на одной; мягко приземляться в прыжках; передавать и переносить предметы различные по величине; действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном режиме.

2 класса

Обучающиеся должны знать: свое место в строю; как выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!»; кто такой «направляющий», «замыкающий»; как правильно дышать при ходьбе и беге; правила поведения на занятиях.

Обучающиеся должны уметь: понимать значение «укрепления здоровья»; выполнять распоряжения учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, в круг; выполнять повороты прыжком; выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики; бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность; сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре; играть в подвижные игры; выполнять игровые задания с элементами баскетбола, волейбола, ручного мяча, футбол.

3 класса

Обучающиеся должны знать и уметь: гигиенические правила при выполнении физических упражнений; выполнять все пройденные команды для построений и перестроений; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической скамейке и перелезать через предметы одноименным способом; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; выполнять кувырок вперед из упора присев в группировку сидя, со страховкой; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спорта.

4 класс

Обучающиеся должны знать и уметь: гигиенические правила при выполнении физических упражнений; выполнять все пройденные команды для построений и перестроений; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической скамейке и перелезать через предметы одноименным способом; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; выполнять кувырок вперед из упора присев в группировку сидя, со страховкой; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спорта.

Список использованной литературы

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-Ф3 от 29.12.2012 г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и обучения воспитания осуществляющих организации И В организациях, образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2. 3286-15 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной протоколом ФУМО от 22 декабря 2015 г. N4/15;
- 1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 класс [Текст] /по редакцией В.В. Воронкой. М.: Просвещение, 2013. сб.2
 - 2. Устав МКОУ СКШ № 9
 - 3. Положение о Рабочей программе МКОУ СКШ № 9.