

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:
На заседании МО школы
Протокол № 1
От «21» августа 2023 г.

Согласовано:
Зам. Директора по УР
Т.Н. Рыбкина *РН*
«21» август 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКЦ п. Усть-Уда
С.А. Благодерова *СБ*
«31» августа 2023 г.

Приказ № 237-г от 31.08.23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Адаптивная физкультура»

Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1), которая разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2014 года № 1599, реализуется в 1 классе.

Составитель: учитель 1 квалификационной
категории Фатьянов Д.С.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 1-2 классов В 2 сб. / под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Сб. 1.
- АООП Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»;
- Учебного плана Государственного общеобразовательного казенного учреждения «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда» на 2022-2023 учебный год.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Таким образом, требования сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Уроки направлены на большее проявление самостоятельности учащихся, при постоянном контроле со стороны учителя. Определяя содержание занятий, основываюсь на решении конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся. Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.). Подбираю упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры систематически осуществляется воздействие на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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

В программу 1-2 класса включены следующие разделы: легкая атлетика, ОФП, гимнастика (акробатика), коньки, спортивные игры, подвижные игры. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам.

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

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью: на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (пришкольные спортивные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения; на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физической деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке

(психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На курс «Физическая культура» в 2 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Если 34 недели в году (3 часа в неделю), 24 часа в четверть (при условии, что четверть 8 недель) и 30 часов в четверть, если четверть 10 недель, 102 часа за год. Программа 1 класса рассчитана на 3 часа в неделю. Всего: 99 часов (33 учебные недели).

Личностные и предметные результаты усвоение программы

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты следующие результаты.

Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предмет физическая культура в 1-2-м классах ориентирована на достижение следующих базовых учебных действий (БУДы).

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей.

Регулятивные:

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности.

Коммуникативные:

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Познавательные:

- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание учебного предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека. Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков. Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Основы знаний о физической культуре

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, переменный бег, преодоление полосы препятствий, бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег, кросс.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные и спортивные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч », « Охотники и утки ».

На материале спортивных игр: Баскетбол: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч из – за головы), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо». Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши», народная игра «Подними платок» и т. д.

Содержание учебного предмета.

Согласно примерной программе на изучение физической культуры отводится 99 часов; по учебному плану отводится 99 часов. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождение программного материала по физической культуре:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Теоретическое занятие	4
1.2	Подвижные игры	22

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	20
1.6	Подвижные игры на основе баскетбола	19
	Итого	99

Календарно-тематический план 1 класс.

№ уро ка	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	кол-во часов	дата
1	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1	05.09
2	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1	06.09
3	Ходьба и бег. Понятия «короткая дистанция». Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	1	07.09
4	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения	1	12.09

		контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений		
5	Прыжки. Разновидности прыжков.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	1	13.09
6	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений	1	14.09
7	Подвижная игра. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	1	19.09
8	Подвижная игра. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр	1	20.09
9	Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.	1	21.09
10	Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча.	1	26.09

		Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.		
11	Бег в равномерном темпе 3 минуты. Подвижная игра «Пятнашки».	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами	1	27.09
12	Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний!».	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами	1	28.09
13	Бег в равномерном темпе 3 минуты. Подвижная игра «Охотники и утки».	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	1	03.10
14	Бег в равномерном темпе 4 минуты. Подвижная игра «День и ночь».	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами	1	04.10
15	Бег в равномерном темпе 4 минуты. Подвижная игра «Птицы и буря».	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами	1	05.10
16	Бег в равномерном темпе 5 минут. Чередование ходьбы и бега.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами	1	10.10
17	Бег в равномерном темпе 5 минут. Подвижная игра	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега	1	11.10

	«Пятнашки».	различными способами		
18	Техника безопасности на занятиях гимнастикой.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности, универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности .Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	1	12.10
19	Строевые упражнения. Перекаты.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности , универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	1	17.10
20	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1	18.10
21-22	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	2	19.10 24.10
23-24	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота	2	25.10 26.10
2 четверть				
25	Техника безопасности при занятиях физической культурой.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега	1	07.11

26-27	Дыхательные упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	2	08.11 09.11
28-29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота	2	14.11 15.11
30-31	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота	2	16.11 21.11
32-33	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического «коня».	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	2	22.11 23.11.
34	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	1	28.11
35-36	Перелезания через препятствия.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по	2	29.11 30.11

		взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности		
37	Техника безопасности на занятиях подвижными играми.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	1	05.12
38-39	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «К своим флажкам».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия в игровой деятельности	2	6.12 7.12
40-41	Строевые упражнения. Подвижная игра «Метко в цель».	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота	2	12.12 13.12
42	Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Погрузка арбузов».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	1	14.12
43	Подвижные игры: «По порядку становись», «Зайцы в огороде».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	1	19.12

44	Подвижные игры: «Посадка картошки», «Метко в цель».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	1	20.12
45	Подвижные игры: «Два мороза», «Через кочки и пенечки».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	1	21.12
46	Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Охотники и утки».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	1	26.12
47	Подвижные игры: «Капитаны», «Метко в цель».	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Корректирующие упражнения .	1	27.12
48	Подвижные игры: «Два мороза», «Зайцы в огороде». 3 четверть	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности	1	28.12
49	ОРУ в движении. Подвижная игра «К своим флажкам».	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих	1	16.01

		упражнений.		
50	ОРУ на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	17.01
51	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1	18.01
52-53	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Два мороза», «Метко в цель».	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота	2	23.01 24.01
54	ОРУ с обручем. Подвижная игра «Охотники и утки».	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	25.01
55	ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные	1	30.01

		упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.		
56-57	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Капитаны», «Погрузка арбузов».	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота	2	31.01 01.02
58	ОРУ в движении. Подвижная игра «Волк во рву».	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	06.02
59-60	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2	07.02 08.02
61-62	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов, и гимнастическую скамейку.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук (3 –4 сек)	2	20.02. 21.02
63-64	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2	22.02 27.02
65-66	Упор на гимнастической стенке в положении стоя,	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2	28.02 29.02

	меня рейки.			
67	Корректирующие упражнения: «Маленький мостик»	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	05.03
68-69	Корректирующие упражнения: «Паровозик»	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	2	06.03 07.03
70	Корректирующие упражнения: «Кошечка», «Кач- кач»	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	12.03

		Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.		
71-72	Корректирующие упражнения: «Черепашки»	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	2	13.03. 14.03
73-74	Корректирующие упражнения: «Ходим в шляпах»	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).	2	19.03. 20.03
75	Корректирующие упражнения: «Птичка»	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).	1	21.03
4 четверть				
76-77	Корректирующие упражнения на осанку	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).	2	02.04 03.04

78	Комплекс упражнений на развитие координации.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	04.04
79-80	Перестроение из одно шеренги в две и обратно.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	9.04 10.04
81	Размыкание и смыкание приставными шагами.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	11.04
82-83	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	16.04 17.04.

84-85	Обучение техники кувырка вперед.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	2	18.04 23.04.
86-87	Обучение техники кувырка назад.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	2	24.04 25.04
88-89	Обучение техники прыжка в длину с места.	Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину.	2	30.04 01.05
90	Обучение техники стойки на лопатках.	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	02.05
91	Обучение техники стойки на голове.	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1	07.05
92-93	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	2	08.05 09.05
94-95	Игры с элементами общеразвивающих	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	2	14.05 15.05

	упражнений			
96-97	Игры с бегом и прыжками	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	2	16.05 21.05
98	Игры с бросанием, ловлей и метанием	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	1	22.05
99	Подвижные игры	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	1	23.05

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

Учебно-практическое оборудование

Скакалки, л/а граната, л/а ядро, л/а барьер, эстафетные палочки, малый мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч, набивные мячи, набивные мешочки, волейбольная сетка, баскетбольные корзины, лыжный комплект (палки, крепления, обувь, лыжи), гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч, кегли.

Учебно-методическое обеспечение программы

Учебник: Воронкова В.В., Перова М.Н., Эк В.В., Кмытук Л.В., Сивоглазов В.И. Лифанова Т.М., Бородин О.И., Мозговой В.М., Кузнецов Б.В., Романина В.И., Павлова Н.П., Евтушенко И.В., Грошенков И.А. Учебник для специальных (коррекционных) образовательных учреждений Москва «Владос» 2001 г.