Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная общеобразовательная школа – интернат»
г.Губаха Пермский край

ПРИНЯТО:
ППО учителей начальных классов
МБОУ СОШИ
Протокол № 1 от 30.08.2026г.

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБОУ СОШИ
протокол № 1 от 31.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4444F5F82CBA5866374861E07D767A24
Владелец: БРАТЧИКОВА АЛЕВТИНА МИХАЙЛОВНА
Действителен: с 09.09.2025 до 03.12.2026

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБОУ СОШИ
А.М. Братчикова
31.08.2026г.

# АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4б КЛАССАНА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

Учитель:
Игушева Оксана Николевна

## Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной образовательной программы для умственно отсталых детей

Перечень нормативных документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).

2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).

3. Конституция Российской Федерации (1993 года).

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

5. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).

6. Приказ Министерства науки России от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35850)

7. Приказ Министерства просвещение РФ №1026 от 24.11.2022г. «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

8. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

9. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» введены в действие Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26.

10.Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШИ.

11.Учебный план МБОУ СОШИ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи.

Цель программы обучения 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.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможности 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;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Основные направления коррекционной работы:

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

В процессе обучения применяются **методы физического воспитания:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

**Используются современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

## Общая характеристика учебного предмета

Уроки физической культуры – основная форма обучения, воспитания и развития обучающихся с умственной отсталостью. В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, во время динамической паузы на переменах и т.д. С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 2 класса формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

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.

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

В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

## Место предмета в учебном плане 4 класса

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная общеобразовательная школа – интернат» города Губаха. В учебном плане предмет «Адаптивная физическая культура» представлен с расчетом по 3 часа в неделю,102 часа в год, 34 недели.

| **Учебный предмет** | **Количество часов в неделю** | **I четверть недели / часы** | **II четверть недели / часы** | **III четверть недели / часы** | **IV четверть недели / часы** | **Количество часов в год** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Адаптивная физическая культура | 3 | 8 / 24 | 7 / 21 | 11 / 33 | 8 / 24 | 34 / 102 |

## Планируемые результаты освоения физической культуры

### Предметные результаты

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

***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;
- подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах деятельности; и их применение в практической деятельности;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

**Личностные результаты**

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
7. владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
8. способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно – пространственной организации;

9. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
10. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
11. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
12. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
13. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
14. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Базовые учебные действия**

Личностные БУД:

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

Регулятивные БУД:

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

Познавательные БУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы по признакам;

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать.

Коммуникативные БУД:

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

## Содержание программы «адаптивная физическая культура»

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

В программу включены следующие разделы:

- гимнастика;
- легкая атлетика;
- подвижные игры с элементами спортивных игр;
- игра БОЧЧЕ: правила игры и проведение соревнований;
- общеразвивающие упражнения;
- уроки с использованием фитнес мячей;
- лыжная подготовка.

***Гимнастика***

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений с фитнес мячами.

***Легкая атлетика***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

***Подвижные и спортивные игры***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстрота.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Бочче катание мяча. Игры «Метко в цель», «Набрасывание колец», «Попаду в цель».

***Лыжная подготовка***

Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Подбор и надевание обуви, лыж, палок. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно». Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Спуски и подъемы. Спуск в низкой стойке со склона до 15 градусов. Подъемы: ступающим шагом по пологому склону (наискосок), «Лесенкой». Ходьба ступающим шагом. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах (свободный ход). Скользящий шаг. Бесшажный ход. Прогулки на лыжах (свободный ход). Подвижные игры: «К своим флажкам», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

***Общеразвивающие упражнения***

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики:**

- Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**<u>На материале легкой атлетики:</u>**

- Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся.

## Система оценки достижения планируемых результатов

Во время обучения во втором классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся.

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.

В связи с этим для оценки планируемых результатов взята бальная система. Баллы проставляются в индивидуальной карте ученика в течение всего учебного года. Оценка достижений предметных результатов производится 1 раз в четверть.

| **Наименование раздела** | **Критерии** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Гимнастика** | Наклон вперед касаясь руками пола | | | | | | |
| | Повороты на месте | | | | | | |
| | Кувырок вперед | | | | | | |
| | Комплекс физических упражнений УГГ | | | | | | |
| | Выпады | | | | | | |
| | Полушпагаты | | | | | | |
| | Упоры | | | | | | |
| | Ходьба по гимнастической скамейке | | | | | | |
| | Скольжение по гимнастической скамейке | | | | | | |
| | Висы на гимнастической стенке | | | | | | |
| | Лазание по гимнастической стенке | | | | | | |
| **Легкая атлетика** | Построение | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Повороты на месте | | | | | | |
| | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы | | | | | | |
| | Бег по прямой, с изменением направления | | | | | | |
| | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | | | | | |
| | Прыжки на правой, левой с продвижением вперед | | | | | | |
| | Прыжки на скакалке на месте | | | | | | |
| | Броски мяча в цель | | | | | | |
| | Броски мяча на дальность | | | | | | |
| | Эстафетный бег, челночный бег | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | Прыжки. Координация движения. Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Передача мяча в парах. Игры «Мяч капитану», «Кольцеброс» | | | | | | |
| **Игра Бочче** | Знание правил игры «Бочче» | | | | | | |
| | Умение играть в «Бочче» | | | | | | |
| **Общеразвивающие упражнения** | Умение выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики (зарядка) | | | | | | |
| | Удерживание позы правильной осанки, стоя у стены и касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками и затылком до 10 сек | | | | | | |
| | Выполнение изученных команд на построение и перестроение | | | | | | |
| **Лыжная подготовка** | Умение одевать и снимать лыжи | | | | | | |
| | Переноска лыж к месту занятий | | | | | | |
| | Прохождение дистанции до 1км | | | | | | |
| | Подъем по пологому склону ступающим шагом | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Повороты вокруг носок лыж | | | | | | |
| | передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | | | | | | |
| | Спуск со склона в низкой стойке | | | | | | |
| | Бесшажный ход | | | | | | |
| **Уроки с фитнес мячами** | Уметь сидеть на мяче | | | | | | |
| | Бросать и ловить мяч | | | | | | |
| | Прыжки на мяче на месте | | | | | | |
| | Прыжки на мяче на месте, с продвижением вперед | | | | | | |
| | Катание мяча | | | | | | |
| | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | | | | | | |

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 инструкции.
5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений по **знаниевой** составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и вербальному) 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 порам или подсказкам без ошибок.
5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с умственной отсталостью по каждому показателю по следующей шкале:
0 – отсутствие динамики или регресс.
1 – динамика в освоении минимума одной операции, действия.
2 – минимальная динамика.
3 – средняя динамика.
4 – выраженная динамика.
5 – полное освоение действия.

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.

**Тематическое планирование уроков**

| Четверть | Гимнастика | Легкая атлетика | Подвижные игры Спортивные игры. | Лыжная подготовка | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 6 | 8 | 10 | - | 24 |
| 2 | 8 | 4 | 9 | - | 21 |
| 3 | - | 4 | 5 | 24 | 33 |
| 4 | 4 | 15 | 5 | - | 24 |
| Итого: | 18 | 31 | 29 | 24 | 102 |

| №№ п/п | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Основные понятия | Основные виды деятельности | Коррекционная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***1 четверть (24 часа)*** | | | | | | |
| **I.** | **Гимнастика** | **6** | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ | 1 | | Правила поведения на уроке. Спортивная форма, обувь | Построение по росту. Игра «По местам». Ознакомить со снарядами; стенка гимнастическая, гимнастические скамейки. | Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов |
| 2. | Понятие о правильной осанке | 2 | | Осанка. | ТБ. Знакомство с правильной осанкой. Проверить осанку возле стены, основные положения рук, ног. | Коррекция и развития памяти, общей моторики |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Руки за голову, к плечам, на пояс | |
| 3. | Комплекс физических упражнений УГГ | 3 | | Комплекс физических упражнений УГГ | ТБ. Слушать команды учителя, упражнения повторять за учителем, выполняя под счет. Игры «По местам», «У ребят порядок строгий» | Коррекция слухового восприятия, общей моторики Развитие целенаправленного внимания |
| **II.** | **Легкая атлетика** | **8** | | | | |
| 1. | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе | 1 | | Ходьба по заданным направлениям. | ТБ. Правила поведения на уроке. Ходьба по заданным направлениям: прямо, змейкой за учителем. Бег в медленном темпе с изменением направления. Игра «У ребяток порядок строгий». | Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики |
| 2. | Прыжки в длину с места | 2 | | Прыжки в длину с места | ТБ. Прыжки на скакалке. Прыжки на двух с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Игра с элементами бега «Гуси-лебеди». | Коррекция и развитие общей моторики. |
| 3. | Броски и ловля мяча | 1 | | Броски и ловля мяча | ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание | Коррекция и развитие |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | кистей рук. Броски мяча вверх и ловля мяча, бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит» | зрительного восприятия, мелкой моторики |
| 4. | Чередование бега с ходьбой (15м-бег, 15м-ходьба). Челночный бег. Встречная эстафета. | 4 | | Чередование бега с ходьбой | ТБ. Проверили осанку, свели лопатки, подбородок поднят, руки за голову на пятках, руки вверх на носках, руки на пояс на внешней и внутренней стороне стопы. Бег с чередованием ходьбы. Игра «Совушка» | Развитие мелкой и общей моторики, слухового восприятия |
| **III.** | **Подвижные игры** | **10** | | | | |
| 1. | Подвижные игры с элементами ОРУ | 1 | | Подвижные игры | ТБ. Комплекс ОРУ. Разучить речитатив. Игра «Мы солдаты», «Вот так поза». | Развивать механическую память, общую моторику |
| 2. | Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления | 1 | | Подвижные игры | ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучить речитатив игры. «Летает не летает», «Гуси – лебеди». Развитие бега с | Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | изменением направления | |
| 3. | Прыжки через короткую скакалку | 1 | | Прыжки через короткую скакалку | ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой ноге, левой ноге. Подбор скакалок. Прыжки на скакалке на месте. | Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений |
| 4. | Подвижные игры с элементами бега | 1 | | Подвижные игры с элементами бега | ТБ. ОРУ с малыми мячами. Разучить речитатив. Игры: «Кот идет», «Мы веселые ребята». Бег с изменением направления | Коррекция и развитие памяти, наблюдательности |
| 5. | Комплекс физических упражнений УГГ | 1 | | Комплекс физических упражнений УГГ | ТБ. Ходьба с изменением положения рук: за голову, вверх на пояс бег с изменением направления. Построение в круг комплекс утренней | Коррекция активности внимания, развитие зрительного восприятия |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | гимнастики. Броски мяча в кольцо. Игра «Метко в цель» | |
| 6. | Повороты направо и налево | 1 | | Повороты на месте | ТБ. Повороты на месте ТБ. Бег по прямой, по свистку поворот кругом бег в другую сторону, ОРУ. Игра « Совушка», «Попрыгунчики – воробушки» | Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности. |
| 7. | Знакомство с историей игры «Бочче». Правила игры. Катание мяча в парах различной величины | 1 | | История игры «Бочче» | ТБ. Краткая история игры, правила игры. Катание мячей различной величины по прямой | Коррекция памяти, целенаправленности в работе |
| 8. | Знакомство с игрой «Пионербол». | 2 | | Правила игры «Пионербол» | ТБ. Повороты, ОРУ. Пальчиковая гимнастика, броски мяча в парах; от груди, из-за головы, от плеча. | Развитие общей моторики, глазомера |
| 9. | Передача мяча в парах | 1 | | Передача мяча в парах | ТБ. Передача мяча в парах, катание мячей | Коррекция мелкой моторики, развитие глазомера |
| ***2 четверть (21 час)*** | | | | | | |
| **I.** | **Гимнастика** | **8** | | | | |
| 1. | Группировка, лежа на спине | 1 | | Группировка лежа на спине | ТБ. Правила поведения на уроке. Интервал, дистанция. ОРУ с элементами | Развитие и коррекция мелкой и общей моторики. Работа над |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | гимнастики: выпады, полушпагаты, наклоны вперед. Группировка, лежа на спине перекаты | ориентировкой в новой ситуации |
| 2. | Группировка в упоре, стоя на коленях | 1 | | Группировка в упоре, стоя на коленях | ТБ. ОРУ с мячами. Построение в круг по фишкам шаг вперед, шаг назад. Группировка стоя на коленях наклоны вперед, назад. Игра «Вот так позы». | Развитие общей моторики, целенаправленного внимания |
| 3. | Перекаты из положения лежа в разные стороны | 1 | | Перекаты из положения лежа в разные стороны | ТБ. ОРУ. Построение в круг на вытянутые руки. Закрыв глаза по команде учителя шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону. Лежа на мате ровно руки вдоль туловища перекаты вправо, влево. | Коррекция двигательной памяти. Развитие целенаправленного внимания, общей моторики |
| 4. | Упор в положении присев и лежа на матах | 1 | | Упор в положение присев и лежа на матах | ТБ. ОРУ в движение. Повороты на месте. Упоры в положении присев. Игра «Слушай сигнал». | Коррекция общей моторики. Развитие слухового восприятия |
| 5. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | | Лазанье по гимнастической стенке | ТБ. Повороты на месте. ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке. | Коррекция общей моторики. Развитие зрительного |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Поднимания на каждую рейку, через одну, через две. Прыжки на скакалке на месте | восприятия |
| 6. | Лазанье по гимнастической скамейке | 1 | | Лазанье по гимнастической скамейке | ТБ. Повороты на месте. ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке с продвижением вперед | Развитие и коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самоконтроля |
| 7. | Лазанье по гимнастической наклонной скамейке | 1 | | Лазанье по гимнастической скамейке | ТБ. ОРУ в движении. Скамейка поставлена на вторую, третью рейку гимнастической стенки. Лазанье по гимнастической скамейке | Коррекция и развитие мелкой и общей моторики, целенаправленности в работе |
| 8. | Преодоление препятствий, поставленных одно за другим | 1 | | Преодоление препятствий поставленных одно за другим | ТБ. Повороты на месте. ОРУ. Преодоление препятствий: прыжки через скамейку, переползание под скамейкой, перелазание через обруч | Развитие общей моторики, наблюдательности |
| **II.** | **Легкая атлетика** | **4** | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Перебежки группами и по одному | 1 | | Перебежки группами и по одному | ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Перебежки из положения лежа, сидя упор сзади, с высокого старта. Ходьба по ориентирам по прямой, змейкой. | Переключение внимания с одного объекта на другой. Развитие общей моторики |
| 2. | Прыжки в длину с места | 1 | | Прыжки в длину с места | ТБ. ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места по ориентирам в обруч, без предмета. Броски мяча в кольцо – цель. Игра «Метко в цель» | Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики |
| 3. | Прыжки в длину с места | 1 | | Прыжки в длину с места | ТБ. ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места на дальность. Игра «Быстро по местам» | Развитие общей моторики, слухового анализатора |
| 4. | Прыжки в высоту | 1 | | Прыжки в высоту | ТБ. ОРУ с прыжковыми упражнениями. Подготовка обучающихся к прыжкам в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание» | Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. Развивать целенаправленное внимание, общую моторику. |
| **III.** | **Подвижные игры** | **9** | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Игры с элементами ОРУ | 1 | | Подвижные игры | Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на уроке, спортивная форма. Игры с элементами ОРУ. «Совушка». «Космонавты». Разучить речитатив | Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти внимания, зрительного и слухового восприятия |
| 2. | Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча | 1 | | Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча | ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Броски мяча верх, хлопок, ловля мяча, ведение мяча. Игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и выходит» | Коррекция и мелкой и общей моторики. Развитие зрительного восприятия |
| 3. | Комплекс утренней гимнастики с перебежками по команде | 1 | | Комплекс утренней гимнастики | ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления. Класс делится на две шеренги. Обучающиеся выполняют комплекс утренней гимнастики по сигналу учителя дети меняются местами и становятся ровно в шеренге, команда, которая быстрее построится, получает | Коррекция общей и мелкой моторики, мышления, внимания |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | очко. Игра «Набрасывание колец» | |
| 4. | Ходьба с сохранением равновесия | 1 | | Ходьба с сохранением равновесия | ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с сохранением равновесия «Ласточка», полушпагат. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, руки в стороны. Игра «Попади в цель» | Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля |
| 5. | Комплекс упражнений с фитнес мячами. | 2 | | Комплекс упражнений с фитнес мячами | ТБ. Повороты на месте. Бег и ходьба с различным положением рук, за голову, на пояс, вверх. Комплекс с фитнес мячами. | Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие ритмичности, зрительного и слухового восприятия |
| 6. | Учебная игра «Пионербол». | 2 | | Учебная игра «Пионербол» | ТБ. ОРУ. Пальчиковая гимнастика. Передача мяча в парах от груди, от плеча, из-за головы Учебная в «Пионербол». Проведение | Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитывать самооценку, самоконтроль. Развивать наблюдательность. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | разминочных упражнений, тренировка в катание малого мяча. | |
| 7. | Упражнения с обручами | 1 | | Комплекс упражнений с обручами | ТБ. Повороты на месте. Бег по прямой. Комплекс упражнений с обручами, научить правильному хвату обруча сверху, снизу. Все упражнения повторять за учителем и слушать счет. Учебная игра «Пионербол». | Коррекция общей и мелкой моторики. Формировать навыки самоконтроля и самооценки. Корригировать внимание. Развивать глазомер. |
| ***3 четверть (33 часа)*** | | | | | | |
| **I.** | **Лыжная подготовка** | **24** | | | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ | 1 | | ТБ на занятиях лыжной подготовки | Познакомить детей с программой лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ. На уроки нужно приходить в лыжном теплом костюме, теплые носки, обязательно иметь варежки. Построение в колонну дистанция 2 шага. | Развитие слухового восприятия |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Практическое занятие. Подбор лыж. Научиться одевать и снимать лыжи | 2 | | | ТБ. Практическое занятие. Одевание и снимание лыж. Значение лыжной подготовки для здоровья человека. | Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия |
| 3. | Ходьба на месте с подниманием носков лыж | 1 | | Ходьба на месте с подниманием носков лыж | ТБ. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!». Знакомство со способами переноски лыж в колонне по одному, с лыжами под рукой. Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Ходьба на месте с подниманием носков лыж | Коррекция общей и мелкой моторики, слухового восприятия |
| 4. | Ходьба приставным шагом | 1 | | Ходьба приставным шагом | ТБ. Строевые приемы. Повороты на месте. Построение в шеренгу, приставные шаги в стороны на два и четыре счета. | Развитие общей моторики, слухового восприятия |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Ходьба ступающим шагом | 2 | | Ходьба ступающим шагом | ТБ. Построение. Повороты на месте. Прыжки на лыжах вверх с двух ног. Приставные шаги в стороны на 2-4 счета. Ступающий шаг. Игра «К Деду Морозу в гости» | Коррекция общей и мелкой моторики |
| 6. | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 | | Передвижение на лыжах ступающим шагом | ТБ. Построение в шеренгу. Повороты вокруг пяток и носков. Передвижение ступающим шагом по неглубокому снегу. Очистка лыж от снега переноска лыж в школу | Коррекция общей и мелкой моторики |
| 7. | Передвижение на лыжах (свободный ход) | 1 | | Передвижение на лыжах (свободный ход) | ТБ. Построение в шеренгу, перестроение в 2 шеренги. Повороты на месте. Передвижение свободным ходом: ступающим, скользящим. Игра «Снайперы». | Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, зрительного восприятия |
| 8. | Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два | 2 | | Построение с лыжами и перестроение. | ТБ. Построение в шеренгу. На первый-второй «Рассчитайсь». | Коррекция общей и мелкой моторики. Корригировать |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Первые на месте вторые два шага вперед. Повороты на месте. Скользящий шаг по учебной лыжне | внимание путем перестроения |
| 9. | Передвижение скользящим шагом | 2 | | Скользящий шаг | ТБ. Построение в шеренгу, повороты вокруг пяток, носков. Построение в две шеренги. Скользящий шаг | Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие слухового восприятия |
| 10. | Скользящий шаг с палками | 2 | | Скользящий шаг с палками. | ТБ. Напомнить о скреплении палок с лыжами. Значение палок. Скользящий шаг с палками | Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки |
| 11. | Спуск в низкой стойке без палок | 2 | | Спуск в низкой стойке без палок. | ТБ. Построение в шеренгу, интервал 2 шага. Повороты вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 2 учебным круга, Передвижение скользящим шагом 1 учебный круг. Спуск в низкой стойке без палок, дистанция 2 шага | Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. | Подъем ступающим шагом | 1 | | Подъем ступающим шагом | ТБ. Построение в 2 шеренги. Скользящий шаг палки за спиной. Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок, колени согнуты интервал 2-3 шага | Коррекция общей и мелкой моторики, зрительного и слухового восприятия |
| 13. | Повороты на месте вокруг носков лыж и спуск в низкой стойке с палками | 2 | | Повороты на месте. | ТБ. Построение в две шеренги на расстоянии друг от друга 2 м. Обучение поворотам на лыжах приставным шагом с опорой на носки лыжи. Проделать повороты направо и налево по 3 раза. Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке дистанция 2 м | Коррекция общей и мелкой моторики, слухового и зрительного восприятия. Воспитание самооценки. |
| 14. | Спуск в низкой стойке и подъем шагом | 1 | | Спуск в низкой стойке | ТБ. Построение в 2 шеренги, повороты на месте. Подъем по пологому наклону. Спуск в низкой стойке приседе. Дистанция 2 | Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие зрительного восприятия и слухового. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | м. | Мотивация к уроку. |
| 15. | Бесшажный ход | 2 | | Бесшажный ход | ТБ. Построение в одну шеренгу. Повторить повороты вокруг пяток и носков. Спуск в низкой стойке. Бесшажный ход | Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие памяти |
| 16. | Обобщающий урок. Прогулка на лыжах. Свободный ход | 1 | | Свободный ход | ТБ. Свободная ходьба 1 км изученными способами. Игра «Кто быстрее». | Коррекция общей и мелкой моторики. Коррекция памяти. |
| **II.** | **Подвижные игры** | **5** | | | | |
| 1. | Зимние игры на воздухе «К своим флажкам», «Снайперы». | 1 | | Подвижные игры на воздухе. | ТБ. Игра «К своим флажкам». Игра «Снайперы» | Коррекция общей и мелкой моторики, внимания, наблюдательности |
| 2. | Подвижные игры с элементами бега и прыжков. «Мешочек», «По местам», «Космонавты», «Гуси-лебеди». | 2 | | Подвижные игры.. | ТБ. Построение, повороты на месте. ОРУ с элементами бега, прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры: «Мешочек», «По местам», «Космонавты», «Гуси-лебеди» | Коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоциально-волевой сферы. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики |
| 3. | Подвижные игры с элементами бега. «Салки маршем», «Вороны и | 1 | | Подвижные игры. | ТБ. ОРУ со специальными беговыми | Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | воробьи» | | | | упражнениями. Игры: «Салки маршем», «Вороны и воробьи» | двигательной памяти |
| 4.<br><br><br>5 | Подвижные игры с элементами бега и метанием мяча «Я салка», «Метко в цель». Легкая атлетика. | 1 | | Подвижные игры.<br><br><br><br>Перебежки группами и по одному<br>2Прыжки в длину с места. | ТБ. Повороты на месте. Бег по прямой с ускорением. Подвижные игры: «Я салка», «Метко в цель» Т.Б. О.Р.У. Повороты на месте. Бег в упоре лежа, сидя сзади, высокий старт.О.Р.У. Прыжки в длину с места по ориентирам в обруч, в круг. Броски мяча в кольцо. Игра «Передал-садись». | Коррекция общей и мелкой моторики. Коррекция внимания, глазомера. Переключение внимания с одного объекта на другой. Развитие общей моторики. Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики |
| ***4 четверть (24 часа)*** | | | | | | |
| **I.** | **Гимнастика** | **4** | | | | |
| 1. | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке | 1 | | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке | ТБ. ОРУ с малыми мячами. Передвижение на четвереньках по коридору, по гимнастической скамейке. Правильно переставлять руки с чередованием ног. | Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самоконтроля |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | | Лазание по гимнастической стенке | ТБ. Повороты на месте. Бег с изменением направления. ОРУ в движении. Вис на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, спуск, ступая на каждую рейку. Игра «Кошки и мышки». | Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки и самоконтроля |
| 3. | Комплекс физических упражнений УГГ | 2 | | Комплекс физических упражнений УГГ | ТБ. Построение, повороты на месте. Бег с ускорением. Комплекс утренней гимнастики с перебежками по сигналу. Игра «Прыжки по полоскам» | Коррекция общей и мелкой моторики, памяти, внимания |
| **II.** | **Легкая атлетика** | **15** | | | | |
| 4. | Бег по прямой | 1 | | Бег по прямой | ТБ. Построение, повороты. Специально-беговые упражнения, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег по прямой к ориентирам | Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти и внимания, наблюдательности |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Бег с изменением направления | 1 | | Бег с изменением направления. | ТБ. ОРУ с малыми мячами. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки» | Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания, наблюдательности |
| 6. | Метание мяча | 1 | | Метание мяча | ТБ. ОРУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча, ловля двумя руками. Игры: «Метко в цель», «Догони мяч» | Коррекция и общей и мелкой моторики. Развитие глазомера, памяти, наблюдательности |
| 7. | Прыжки в длину с места | 1 | | Прыжки в длину с места | ТБ. Построение, повороты на месте. Бег с ускорением. Прыжки на правой, левой, на двух с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Прыжки с места толчок двумя ногами, на дальность. Игра «Прыгающие воробышки», Кто дальше» | Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки и взаимоконтроля |
| 8. | Метание малого мяча с места (правой, левой рукой) | 2 | | Метание малого мяча | ТБ. Бег с изменением направления, пальчиковая | Развитие мелкой и общей моторики. Корригирование |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | гимнастика. ОРУ на развитие плечевого пояса. У каждого обучающегося мяч для метания. По команде учителя все бросают мячи в одну сторону, перебежка на другую сторону с подбором мячей. Игра «Метко в цель» | внимания, целенаправленности |
| 9. | Метание мяча в вертикальную цель | 1 | | Метание мяча в цель | ТБ. ОРУ. Пальчиковая гимнастика. Метание мяча в вертикальную цель | Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия |
| 10. | Бег по прямой | 3 | | Бег по прямой | ТБ. Повороты на месте. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки из приседа, бег по прямой парами по сигналу учителя. Ускорения парами. | Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Умение выражать свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля, выдержки |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Игра «Космонавты», «Кто быстрей». Эстафета: бег по прямой с передачей эстафетной палочкой. | |
| 11. | Бег с препятствиями | 1 | | Бег с препятствиями | ТБ. ОРУ с флажками. Специально-беговые упражнения. Бег с препятствиями: бег, прыжок через скамейку, лазанье по гимнастической стенке. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит» | Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Развивать глазомер. Развивать внимательность, наблюдательность |
| 12. | Прыжки в длину с места | 2 | | Прыжки в длину с места | ТБ. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег по прямой по ориентирам, ускорение парами. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Игра «Мешочек» | Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти. Развивать целенаправленность в работе |
| 13. | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 2 | | Прыжки в высоту | ТБ. ОРУ. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в | Коррекция общей и мелкой моторики, памяти. Развитие умения |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | высоту способом «перешагивание». | комментировать свои действия |
| **III.** | **Подвижные игры** | **5** | | | | |
| 1. | Игра «Пионербол» | 5 | | Игра «Пионербол» | ТБ. Разминка. Игра «Пионербол». Правила игры. Передача мяча в парах, подача мяча, передача мяча с 2х шагов. | Коррекция и развитие мыслительной деятельности, зрительного восприятия, глазомера |

**Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

| Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения | Кол-во |
|---|---|
| Комплексная программа «Физическое воспитание» | 1 шт. |
| Учебно - практическое оборудование | |
| Козел гимнастический | 1 шт. |
| Стенка гимнастическая | 1 шт. |
| Скамейка гимнастическая | 2 шт. |
| Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий),баскетбольные мячи, волейбольные мячи. | 15 шт. |
| Мат гимнастический<br>Кегли<br>Фитнес мячи | 12 шт.<br>12 шт.<br>12шт. |
| Ноутбук | 1 шт. |
| Магнитофон | 1 шт. |
| Скакалка гимнастическая | 152шт. |

Список литературы:


1. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 2-3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;
2. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планирование по комплексной программе (двухчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.;
4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.