


ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
Протокол № 1  
от «25» 08 2023г.

Согласовано  
на заседании Методического  
совета  
Протокол № 1  
«28» 08 2023г.

Утверждаю  
Директор ГКОУ «Плоскошская  
специальная школа-интернат»  
 /В.В. Балакирев  
Приказ № 44  
от «31» 08 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ  
1,3,4 КЛАССЫ (1 вариант)

Составитель:  
Балакирев Владислав Владимирович

п. Плоскошь  
2023 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович

21.09.23 09:31  
(MSK)

Простая подпись

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
2. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930)
3. Адаптированной общеобразовательной программы для умственно отсталых детей.
4. Устава ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
5. Положения о рабочей программе педагога ГКОУ «Плоскошская специальная школа-интернат»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ « Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28

*Цель учебного предмета* – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

*Задачи обучения:*

- 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 обучающихся 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.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ПЛОСКОШСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", Балакирев Владислав Владимирович

21.09.23 09:31  
(MSK)

Простая подпись

занятия в тренирующем режиме;  
развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки «лыжной подготовки» как обязательные занятия проводятся с 2 класса при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны). Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяю в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

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

### **Сроки реализации.**

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 405 часов за 4 учебных года с I по IV класс:

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебных недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю), в 3, 4 классах рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

### **Место в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана, относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА".**

### **Личностные результаты в 1 классе:**

– принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

**Уровни достижения предметных результатов  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

**Минимальный уровень:**

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

**Достаточный уровень:**

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

**Личностные результаты в 3 классе:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Уровни достижения предметных результатов  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

**Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
  - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
  - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
    - знать спортивные традиции своего народа;
    - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
    - знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
    - знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
    - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Личностные результаты в 4 классе:**

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и сознательно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»*

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

*Оценка «5»* - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Оценка «4»* - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

*Оценка «3»* - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Оценка «2»* - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Класс	Виды упражнений				Всего часов
	гимнастика	легкая атлетика	подвижные игры	лыжи	
1	23	42	34	-	99
3	31	28	27	12	102
4	30	29	27	12	102

#### *Знания о физической культуре:*

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

#### *Гимнастика:*

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

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

#### *Легкая атлетика:*

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

Практический материал:

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



Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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

#### *Лыжная подготовка.*

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

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

#### *Игры:*

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол

в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1
2.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1
3.	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках	1
4.	Ходьба в колонне по одному, по два Игра «Слушай сигнал».	1
5.	Ходьба с изменением направления. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!»;	1
6.	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям.	1
7.	Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной».	1
8.	Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы, с сохранением правильной осанки. Игра «Кошки-мышки».	1
9.	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1
10.	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
11.	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».	1
12.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору».	1
13.	Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте.	1
14.	Бег вслед за учителем.	1
15.	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1
16.	Бег в направлении к учителю.	1
17.	Бег в разных направлениях.	1
18.	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1
19.	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1
20.	Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
21.	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
22.	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1

23.	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место».	1
24.	Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».	1
25.	Обучение основным исходным положениям, стойка ноги врозь, руки на поясе. Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	1
26.	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1
27.	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1
28.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1
29.	Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой.	1
30.	Разучивание комплекса упражнений с флажками. Игра «Салки».	1
31.	Упражнения с малыми обручами.	1
32.	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	1
33.	Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».	1
34.	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Игра «Мяч соседу».	1
35.	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	1
36.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1
37.	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	1
38.	Бег за учителем с ленточкой в руках.	1
39.	Выполнение переползания на четвереньках на гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1
40.	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.	1
41.	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ.	1
42.	Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи.	1
43.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.	1
44.	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.	1

	ОРУ. Игра «Фигуры».	
45.	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с.	1
46.	Упражнения и игры в сухом бассейне.	1
47.	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1
48.	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	1
49.	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице.	1
50.	Построение с санками в шеренгу.	1
51.	Катание на санках друг за другом.	1
52.	Катание друг друга на санках.	1
53.	Катание на санках-ледянках с небольшой горки.	1
54.	Катание на санках по двое.	1
55.	ОРУ в движении. Игра «Метко в цель»	1
56.	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1
57.	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1
58.	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1
59.	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1
60.	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1
61.	Прыжки, слегка продвигаясь вперед.	1
62.	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1
63.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	
64.	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1
65.	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1
66.	Коррекционные подвижные игры: «Стой прямо».	1
67.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты»	1
68.	Игры с бегом: «Веселая эстафета».	1
69.	Игры с прыжками: «Мячик кверху».	1
70.	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	1
71.	Упражнение в построения парами по сигналу.	1
72.	Совершенствование построения в колонну друг за другом.	1
73.	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу.	1
74.	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1
75.	Ходьба по сенсорной тропе.	1
76.	Обучение простейшим перестроениям из колонны в шеренгу.	1
77.	Обучение простейшим перестроениям из колонны по	1

	одному в колонну по два.	
--	--------------------------	--

№	Тема урока	Кол-во часов
---	------------	--------------

78.	Обучение простейшим перестроениям из колонны по два в колонну по одному.	1
79.	Обучение простейшим перестроениям из шеренги в колонну.	1
80.	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны».	1
81.	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах).ОРУ.	1
82.	Перешагивание через незначительные препятствия.	1
83.	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	1
84.	Бег в заданном направлении с предметом в руках.	1
85.	Бег в медленном, быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1
86.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.	1
87.	Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).	1
88.	Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали-тот и ловит».	1
89.	Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».	1
90.	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1
91.	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	1
92.	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	1
93.	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	1
94.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал»	1
95.	Игры с метанием, ловлей: «Метко в цель».	1
96.	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель»	1
97.	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1
98.	Подвижная игра «Мыши и кот».	1
99.	Подвижная игра «Догони мяч».	1

### 3 класс

1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1
2	Строевые упражнения: построения в колонну, шеренгу; повороты направо, налево и др.	1
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	1
5	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
6	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1
7	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1
8	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
11	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
12	Метание теннисного мяча на дальность	1
13	Челночный бег (3x5) м.	1
14	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
15	Эстафетный бег	1
16	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
17	Метание м/м на дальность, в цель	1
18	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».	1
19	Преодоление полосы препятствий (4- 5 препятствий).	1
20	Перестроение из шеренги в круг	1
21	Стойки и перемещения (бег лицом, спиной, приставным шагом), остановки, повороты во время бега	1
22	Подвижные игры: «Точная передача», «Не дай мяч входящему»	1
23	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
24	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1

25	Упражнения с гимнастическими палками	1
26	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1
28	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
29	Броски большим мячом на дальность двумя руками из-за головы от груди снизу из положения сидя стоя	1
30	Упражнения с обручем	1
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
33	Упражнение на гимнастической скамейке с мячом на сохранение равновесия. Эстафеты	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1
35	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
36	Упражнения для формирования правильной осанки	1
37	Упражнения с большим мячом	1
38	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
39	Броски большим мячом в цель (мишень) в ходьбе и медленном шаге.	1
40	Игра «бросок в небо»	1
41	ОРУ с предметами, без них, перетягивание каната	1
42	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1
43	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1
44	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1
45	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»)	1
46	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного снаряжения	1

47	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах	1
48	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
49	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
50	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
51	Передвижение скользящим шагом.	1
52	Передвижение скользящим шагом.	1
53	Подъем ступающим шагом на склон.	1
54	Подъем ступающим шагом на склон.	1
55	Спуск с горки в основной стойке.	1
56	Спуск с горки в основной стойке.	1
57	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
58	Прохождение отрезков на время от 500 до 600 м	1
59	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1
60	Значение утренней гимнастики	1
61	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
62	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
63	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
64	Подвижные игры «мяч по кругу» «борьба за мяч»	1
65	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
66	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
67	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
68	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
69	Ходьба на наклонной гимнастической скамейке 30 градусов с предметами, без них	1
70	Подвижная игра «перестрелка»	1
71	Подвижные игры «встречная эстафета» «эстафета с подскоком», перепрыгивание, спрыгивание.	1



72	Ходьба по гимнастической скамейке с бросками и ловлей мяча	1
73	Передача предметов	1
74	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
75	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
76	Упражнения в вися на перекладине	1
77	Различные виды ходьбы.	1
78	Перетягивание каната. Подвижные игры.	1
79	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полу приседе, с различными положениями рук	1
80	Метание большого мяча двумя руками из- за головы.	1
81	Бег с преодолением простейших препятствий	1
82	Метание теннисного мяча на дальность	1
83	Метание теннисного мяча на дальность	1
84	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
85	Бег 30 м	1
86	Бег 300 м в равномерном темпе.	1
87	Прыжок в длину с места	1
88	Преодоление полосы простейших препятствий на спортивной площадке.	1
89	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
90	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
91	Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 раз)	1
92	Высокий и низкий старты со стартовым ускорением	1
93	Медленный бег до 1-2мин	1
94	Медленный бег до 1-2мин	1
95	Круговые эстафеты до 20 м	1
96	Круговые эстафеты до 20 м	1
97	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
98	Лазание, перелезание, проползание	1

99-100	Челночный бег 3x5 м	2
101-102	Подвижные игры	2

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Кл-во часов
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности	1
2.	Строевые упражнения: «становись», «равняйся», «смирно»; перестроение , «по порядку рассчитайсь»	1
3.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полу приседе, с различными положениями рук	1
4.	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
5.	Бег с изменением темпа	1
6.	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1
7.	Беговые упражнения .	1
8.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м .	1
9.	Ходьба с изменением длины и частоты шага , другие виды ходьбы.	1
10.	Ускорения до 30 м	1
11.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
12.	Бег с преодолением простейших препятствий	1
13.	Челночный бег 3x10 м	1
14.	Прыжки через короткую скакалку.	1
15.	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
16.	Прыжки в длину с места.	1
17.	Разноскоки . Техника прыжка в длину с разбега	1
18.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега; подвижные игры.	1
19.	Преодоление полосы препятствий (3-5)	1
20.	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1
21.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, поворотом направо и налево	1
22.	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1
23.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1

24.	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
25.	Подвижные игры : «кто дальше бросит»	1
26.	Упражнения с гимнастическими палками	1
27.	Подвижные игры: «ловкие ребята». «перетягивание в парах». «тяни в круг»	1
28.	Упражнения на формирования правильной осанки	1
29.	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
30.	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
31.	Метание в мишень	1
32.	Упражнения с обручем .	1
33.	Упражнения на гимнастической скамейке с мячом (др. предметами) на сохранение равновесия, эстафеты	1
34.	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1
35.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1
36.	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
37.	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
38.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
39.	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40.	Переноска грузов	1
41.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
42.	Основные положения и движения рук и ног на месте, в движении. Подвижные игры.	1
43.	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
44.	Подвижные игры: «мяч с четырех сторон».	1
45.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выбор лыж, переноска.	1
46.	Перестроение из шеренги в колонну.	1
47.	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
48.	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1
49.	Подготовка к передвижению на лыжах	1
50.	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
51.	Поворот вокруг пяток лыжи. Повороты вокруг носков лыжи	1
52.	Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне.	1
53.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
54.	Спуск на лыжах с уклона.	1
55.	Подъем на лыжах по склону ступающим шагом.	1
56.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
57.	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1

58.	Передвижения на лыжах в медленном темпе до 300м.	1
59.	Совершенствование координирования движения рук и ног на лыжах.	1
60.	Повороты переступанием в движении	1
61.	Повороты переступанием в движении	1
62.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
63.	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
64.	Значение утренней гимнастики	1
65.	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
66.	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
67.	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
68.	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
69.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
70.	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
71.	Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам	1
72.	Учебная игра в пионербол по упрощенным правилам	1
73.	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигуры», «Светофор».	1
74.	Подвижные игры на развитие основных движений- бега:«Пусто место», «Бездомный заяц»	1
75.	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву»,«Рыбаки и рыбки»	1
76.	Эстафеты с мячом	1
77.	Подвижная игра «Бой петухов»	1
78.	Техника бега по дистанции	1
79.	Техника высокого старта	1
80.	Техника низкого старта .	1
81.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
82.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
83.	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
84.	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
85.	Метание теннисного мяча на дальность	1
86.	Эстафеты с преодолением препятствий	1
87.	Встречные эстафеты; эстафетный бег.	1
88.	Бег на скорость до 60 м	1
89.	Прыжки в длину с места.	1
90.	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
91.	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
92.	Висы на гимнастической стенке ; п/и	1
93.	Ору на развитие гибкости; п/и	1
94.	ОРУ на развитие выносливости. Подвижные игры.	1
95.	Эстафетный бег	1
96.	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с	1
97.	быстрой ходьбой	1
98.	ОРУ на координацию движений .Эстафеты с прыжками.	1
99.	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
100	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания:«Наседка и цыплята»,«Зайцы, сторож и Жучка»	1

101	Челночный бег 3x10м	1
102	Подвижные игры	1

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Учебник. Кузьмин В.В., Матвеев А.П., Жариков С.М. Физическая культура 2 класс. М.: 1999
2. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
3. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение, 2009