
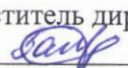


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ СОШ № 171

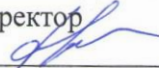
РАССМОТРЕНО
Руководитель МО


Кудинова Л.Д.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора


Загруднинова Я.И.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор


Деменова С.Г.
Приказ № 285 - 1
от «30» августа 2024 г



АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

(ВАРИАНТ 9.1)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1 класс

Екатеринбург 2024

Пояснительная записка

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

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

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя;

- бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнениестроевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
 - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
 - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
 - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
 - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
 - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
 - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

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

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания: Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в

соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В 1 классе 33 учебных недели, 66 часов, 2 часа в неделю.

Содержание предмета.

Класс	Виды упражнений, время.				Всего часов.
	Знания физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	

1	4	26	23	13	66
---	---	----	----	----	----

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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 закалывания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега;

ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на 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.

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.

1 класс

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом.Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-*упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.- поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки.Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

-**с гимнастическими палками:** удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из

одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами:** удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами:** разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами:** поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. **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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **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.

Подвижные игры.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай

сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики- Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 класса.

Класс	Содержание темы	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре.	
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	4
2	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Понятие о ходьбе, беге, метании, прыжках. Сведения о разнообразии видов упражнений.	4
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Распределение времени нагрузки и отдыха. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	4
4	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх.	5
	Гимнастика	
1	<p>Теоретические сведения правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»)</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>упражнения для мышц шеи:</i> наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны. - <i>упражнения для укрепления мышц спины и живота:</i> лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук. - <i>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</i> из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. - <i>упражнения для мышц ног:</i> поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе. 	43

	<p>- <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.</p> <p>- <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>- с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.</p> <p>- с флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.</p> <p>- с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.</p> <p>- с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>- с большими мячами: поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.</p>	
--	--	--

2	<p>Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.</p> <p><i>-построения и перестроения:</i> (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками. - <i>упражнения на дыхание:</i> согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным. - <i>упражнения на расслабление мышц:</i> помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. - <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. - <i>упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке. - <i>упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):</i> лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу. - с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе. - с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке. - с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх 	44
---	---	----

	<p>перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.</p> <p>- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.</p> <p>Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.</p> <p>Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без</p>	
3	<p>Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.</p> <p>- <i>построения и перестроения:</i> (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно!», « Вольно!»). Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Упражнения без предметов:</p> <p>- <i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом.Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.</p> <p>- <i>упражнения на дыхание:</i> усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:</i> одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.</p> <p>- <i>упражнения на расслабление мышц:</i> из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.</p> <p>- <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> поднятие на носки с небольшим грузом на голове.Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами</p>	46

	<p>предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.</p> <p>-упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине,на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастической палкой: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной. - с малыми обручами: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. - с флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками. - с большими мячами- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. - с набивными мячами: поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны. <p>Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.</p> <p>Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.</p> <p>Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу .Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.</p>	
4	<p>Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Построения и перестроения:(сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».</p> <p>Упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:</i> ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями 	48

	<p>рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.</p> <p>-<i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.</p> <p>-<i>упражнения для расслабления мышц:</i> чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.</p> <p>- <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.</p> <p><i>Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>- с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.</p> <p>- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>- с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.</p> <p>- с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.</p> <p>Лазание и переползание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.</p> <p>Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.</p> <p>Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.</p> <p>Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>	
	Легкая атлетика	
1	Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой	39

	<p>атлетики.</p> <p>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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.</p> <p>- бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.</p> <p>- 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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.</p> <p>- 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</p>	
2	<p>Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>- Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег:(Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).</p> <p>Прыжки: (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.</p> <p>Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).</p>	41
3	<p>Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>- ходьба: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).</p> <p>Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метание:(метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.</p>	39
4	<p>Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с</p>	33

	<p>пятки на носок.</p> <p>Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; елочный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;</p> <p>Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).</p> <p>Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.</p>	
	Игры	
1	<p>Подвижные игры.</p> <p>Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.</p> <p>Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики- Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).</p>	13
2	<p>Подвижные игры:</p> <p>Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).</p> <p>Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).</p>	13
3	<p>Подвижные игры:</p> <p>Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.</p> <p>Коррекционные игры:(« Два сигнала», « Запрещенное движение»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики- Великаны»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».</p>	13

4	<p>Подвижные игры: Коррекционные игры: (« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей и метанием: « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».</p> <p>Пионербол: Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.</p>	16

Планируемые результаты освоения программы Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД. Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	<p>Уметь вступать в контакт с учителем и учениками.</p> <p>Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива.</p> <p>Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p>	1	<p>Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту.</p> <p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.</p>
2	<p>Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.</p>	2	<p>Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр.</p> <p>Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.</p>

3	Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.	3	Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.
4	Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.	4	Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

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

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

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

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

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

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

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

Регулятивные учебные действия: Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия: К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Формируемые БУД на уроке физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.							
Личностные	№	Коммуникативные	№	Регулятивные	№	Познавательные	№
1.Развивать готовность к сотрудничеству	Л1.	1.Вступать в контакт с учителем и учениками.	К1.	1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Р1.	1.Формировать умения строиться по росту.	П1.
2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.	Л2.	2.Приветствовать учителя и одноклассников.	К2.	2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.	Р2.	2.Развивать умения различать и выполнять простые команды.	П2.
3. Развивать желание помогать другим.	Л3.	3.Работать в коллективе.	К3.	3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.	Р3.	3.Осваивать способы развития физических качеств.	П3.
4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.	Л4.	4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	К4.	4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.	Р4.	4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	П4.
5.Стремление к физическому совершенству.	Л5.	5.Уметь работать в группе.	К5.	5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.	Р5.	5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	П5.
6.Стремление к развитию своих физических возможностей.	Л6.	6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений.	К6.	6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.	Р6.	6. Описывать технику выполнения упражнений.	П6.

7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.	Л7.	7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	К7.	7.Активно работать на уроке.	Р7.	7.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.	П7.
8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Л8.	8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.	К8.	8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	Р8.	8.Планировать спортивные занятия в течение дня.	П8.
9. Формировать чувство ответственности за свои поступки.	Л9.	9.Слушать и понимать инструкцию учителя.	К9.	9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Р9.	9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики.	П9.
10. Учиться контролировать свои эмоции.	Л10.	10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.	К10.	10.Соблюдать дистанцию при беге.	Р10.	10.Планировать режим занятий и отдыха.	П10.
11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.	Л11.	11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.	К11.	11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.	Р11.	11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).	П11.
12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.	Л12.	12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.	К12.	12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом.	Р12.	12.Уметь выбирать для себя способ закаливания.	П12.
13. Формировать выносливость,	Л13.	13.Изменять свое поведение в соответствии	К13.	13.Адекватно реагировать на оценку учителя.	Р13.	13.Уметь определять состояние своего	П13.

терпение, выдержку.		со сложившейся ситуацией.				здоровья.	
14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	Л14.	14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.	К14.	14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.	Р14.	14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр.	П14.
15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.	Л15.	15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.	К15.	15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога.	Р15.	15.Осваивать правильную технику физических упражнений.	П15.
16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее.	Л16.	16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций.	К16.	16.Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.	Р16.	16.Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.	П16.
17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты,	Л17.	17.Вести диалог.	К17.	17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.	Р17.	17.Понимать команды учителя.	П17.
18. Стремиться к постоянному физическому развитию.	Л18.					18.Понимать значение специальных сигналов во время урока.	П18.
19.Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье.	Л19.					19.Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.	П19.

20. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки.	Л120.					20. Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию.	П120.
21. Осознавать себя членом школьного коллектива.	Л121.					21. Уметь отличать предметы по их признакам.	П121.
22. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.	Л122.					22. Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.	П122.
23. Формировать готовность взаимодействия с окружающими.	Л123.						
24. Готовить себя к безопасному поведению в социуме.	Л124.						
25. Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство.	Л125.						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные: Л1, Л21. Познавательные: П4 Регулятивные: Р1, Р2,Р3 Коммуникативные:К1,К2
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	Личностные:Л1,Л21 Познавательные:П4 Регулятивные: Р1,Р2,Р3 Коммуникативные: К1,К2
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Безопасный путь в школу и домой.	Личностные:Л1, Л21. Познавательные: П2, П4 Регулятивные: Р1,Р2,Р3 Коммуникативные:К1,К2
4	Легкая атлетика(18). Ходьба(6).	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра « Гуси-лебеди».	Личностные:Л1,Л21 Познавательные:П2,П4 Регулятивные: Р1,Р2,Р3 Коммуникативные: К1,К2,К3
5		Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Разучивание игры «Повторяй за мной».	Личностные:Л1,Л21,Л2 Познавательные: П2,П4,П1 Регулятивные: Р2,Р3,Р4 КоммуникативныеК1,К2,К4
6		Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках. Игра «Повторяй за мной». Правила перехода дороги.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К9
7		Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы,с сохранением правильной осанки. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л2,Л3 ПознавательныеП2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7

8		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. Игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П2,П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К7
9		Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Из каких частей состоит дорога. Правила для пешеходов.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5
			Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
10		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору». Поведение вблизи водоемов.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
11		Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте. Перекресток. Сигналы светофора.	Личностные:Л2,Л3 Познавательные:П1,П2,П5 Регулятивные:Р2,Р3,Р4 Коммуникативные:К2,К3,К9
12		Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
13		Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
14	Прыжки(7).	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Безопасное поведение в общественном транспорте.	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5
15		Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. Игры на улицах. Опасность близости проезжей части.	Личностные:Л2,Л3,Л4 Познавательные:П2,П3,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р5 Коммуникативные:К2,К3,К5

16		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
17		Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
18		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	Личностные:Л2,Л3,Л8
		Обучение игре «Шишки, желуди, орехи». Поведение в транспорте при возникновении аварийной ситуации. Огонь: польза и опасность.	Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
19		Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
20	Гимнастика(43). Теория(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
21		Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.	Личностные:Л2,Л3,Л8 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р7,Р3,Р5 Коммуникативные:К1,К2,К4
22		Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:к2,К4,К5
23		Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	
24		Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:к2,К4,К5

25		Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
26	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Обучение основным исходным положениям , стойка ноги врозь, руки на поясе.Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
27		Выполнение упражнений для мышц шеи. Повороты туловища и головы вправо и влево. Наклоны туловища и головы вперед, назад. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
28		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. «Велосипед». Опасность водоемов. Лед.	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
29		Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	Личностные:Л1,Л9,Л21 Познавательные:П16,П17,П18 Регулятивные:Р3,Р4,Р7 Коммуникативные:К2,К4,К5
30		Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
31		Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ. Один дома. Опасные ситуации.	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4
32		Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».	Личностные:Л1,Л5,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р5 Коммуникативные:К3,К4

33		Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
34		Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
35		Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра « Мы-солдаты».	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7 Коммуникативные:К5,К4
36		Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него.	Личностные:Л1,Л7,Л6 Познавательные:П2,П3,П4 Регулятивные:Р2,Р4,Р7
		Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.	Коммуникативные:К5,К4,К3
37		Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. поднимание гимнастической палки широким хватом, с отставлением ноги на носок. Игра «Совушка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
38		Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног. Газ. Польза и опасность. Правила поведения при утечке газа.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
39		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
40		Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Разучивание игры «Удочка».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9

41		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	Личностные: Л1, Л5, Л7 Познавательные: П2, П3, П7 Регулятивные: Р1, Р3, Р4 Коммуникативные: К5, К7, К9
42	Упражнения предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
43		Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Лекарственные препараты. Запрещенное использование без контроля взрослых.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
44		Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9
		Махи флажками над головой. Игра «Салки».	Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
45		Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
46		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	Личностные: Л2, Л4, Л10 Познавательные: П3, П7, П9 Регулятивные: Р4, Р6, Р7 Коммуникативные: К3, К5, К9
47		Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу». Опасность при нарушении правил поведения на балконе	Личностные: Л1, Л3, Л8 Познавательные: П3, П4, П17 Регулятивные: Р4, Р5, Р6 Коммуникативные: К3, К4, К7
48		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	Личностные: Л1, Л3, Л8 Познавательные: П3, П4, П17 Регулятивные: Р4, Р5, Р6 Коммуникативные: К3, К4, К7

49		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
50	Элементы акробатических упражнений(2).	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Правила поведения при общении с домашними животными.	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
51		Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	Личностные: Л1, Л3,Л8 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р5,Р6 Коммуникативные: К3,К4,К7
52	Лазание перелазание(6).	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см , гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
53		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17
		здоровья.	Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
54		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
55		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные: Л4, Л3,Л5 Познавательные:П3,П4,П17 Регулятивные:Р4,Р7,Р6 Коммуникативные: К17,К4,К5
56		Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
57		Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9

58	Упражнения равновесие(4).	наХодьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске, положенной на полу. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К3,К5,К9
59		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К
60		Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К9
61		Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра « Мы- солдаты». Необходимость соблюдения режима дня для укрепления здоровья.	Личностные:Л1,Л5,Л7 Познавательные:П2,П3,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
62	Подвижные игры(10).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.Игра «Кошки и	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14
		мышки».	Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
63		Комплекс ОРУ. Игра « Наблюдатель».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
64		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
65		Комплекс гигиенической гимнастики. Игра «Иди прямо», «Совушка».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
66		ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», « Кошки мышки».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8

67		ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	Личностные:Л3,Л8,Л9 Познавательные:П3,П7,П14 Регулятивные:Р8,Р3,Р4 Коммуникативные:К5,К7,К8
68		Подвижные игры с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».	Личностные: Л2, Л4,Л10 Познавательные:П3,П7,П9 Регулятивные:Р4,Р6,Р7 Коммуникативные: К6,К5,К8

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. Теннисные мячи. | 12. Гимнастический мостик. |
| 2. Волейбольные мячи. | 13.Гимнастические палки. |
| 3. Обручи. | 14. Козёл. |
| 4. Гимнастические маты. | 15. Канат. |
| 5. Мягкие модули. | 16. Кегли. |
| 6. Гимнастические скамейки. | 17. Фишки для эстафет. |
| 7. Гимнастическая стенка. | 18. Эстафетные палочки. |
| 8. Скакалки. | 19. Флажки. |

Литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва, «Просвещение», 2004г.
5. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
6. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
8. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
9. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
10. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
11. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
12. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
13. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
14. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
15. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
16. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
17. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389054

Владелец Деменева Светлана Геннадьевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025