

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Лесколовский центр образования»

Приложение к АООП НОО ФГОС ОВЗ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ УЧАЩЕГОСЯ КЛАССА  
С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(наименование учебного предмета (курса))

**3 класс**  
(уровень, ступень образования)

**ПОТАПКИНА МАРИНА СТАНИСЛАВОВНА**  
Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу

**УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

п. Лесколово

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для 3 класса, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ЛУО, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, и ориентирована на использование учебника В. И.Ляха.

Структурно и содержательно программа для 3 класса составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки и рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — *достигается формирование физической культуры личности*. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Целью** рабочей программы по физической культуре для 3 класса является *укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни, воспитание интереса к занятиям физической культурой, содействовать коррекции недостатков физического развития обучающихся, а также их воспитанию*.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные задачи включают два основных аспекта: первый связан с овладением техникой основных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, гимнастических, легкоатлетических упражнениях и подвижных играх; второй - с формированием основ гигиенических знаний, знаний о технике безопасности на занятиях физической культурой и технике выполнения физических упражнений.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование устойчивого интереса к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности, воспитание воли, дисциплинированности, организованности и самостоятельности;

3. Развивающие задачи концентрируются в области развития физических способностей ребенка: координационных, скоростных, силовых, общей выносливости, гибкости.

4. Оздоровительные задачи направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, на содействие формированию у обучающихся правильной осанки.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

#### **Основопологающие принципы.**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

**К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в не-

привычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

### **Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в3 классе.**

**Организационная структура:** основной формой работы по физической культуре является урок.

#### **Принципы планирования урока физической культуры:**

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

#### **Методы:**

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.

- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Используются ТСО:** музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

**Типы уроков:**

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- тренировочный;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

## **Психолога - педагогическая характеристика**

Колодинскому Никите комиссией ТПМПК было рекомендована АООП для детей с ЛУО ФГОС НОО ОВЗ -1599.1

Умственная отсталость влечет за собой неравномерное изменение у ребенка различных сторон психической деятельности. Причем одни психические процессы оказываются у него несформированными более резко, другие — остаются относительно сохранными.

Недостаточная познавательная активность, слабость ориентировочной деятельности — это симптомы, прямо вытекающие из особенностей протекания нейрофизиологических процессов в коре головного мозга у умственно отсталого ребенка. Отмечен его сниженный интерес к окружающему миру, вялость и отсутствие инициативы.

### **Внимание**

Внимание — это сосредоточенность и направленность психической деятельности на определенный объект, что предполагает повышение уровня сенсорной, интеллектуальной и двигательной активности. Внимание является базовым психическим процессом, «питающим» все другие психические функции и виды деятельности. Внимание обеспечивает организованный и целенаправленный отбор поступающей информации, избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на объекте или деятельности, а также направленность и избирательность познавательных процессов. Таким образом, от внимания зависят качество и результаты функционирования всей познавательной системы.

Внимание у Колодинского Н. кратковременное, неустойчивое, сопровождаемое чрезмерной отвлекаемостью через 10-15 минут наблюдается двигательное беспокойство. Для него характерна также неспособность распределения внимания между различными объектами. Оно обнаруживается в таком поведении, как нетерпение, задавание не относящихся к теме урока вопросов.

### **Ощущения и восприятие**

Для Колодинского Н. свойственна узость зрительного восприятия, которая уменьшает возможности ознакомления с окружающим миром, а также отрицательно влияет на овладение чтением. Для умственно отсталого ребенка характерно своеобразное узнавание объектов и явлений. Он склонен отождествлять в некоторой мере сходные предметы.

#### Память

Память заключается в запечатлении, сохранении и последующем узнавании или воспроизведении того, что было у человека в прошлом опыте. Обычно выделяют вербальную (словесную), зрительную и моторную (двигательную) память.

Точность и прочность запоминания словесного и наглядного материала у Колодинского Н. низкая. Воспроизводя его, многое пропускает, переставляет местами элементы, составляющие единое целое, нарушая их логику.

Ученик испытывает серьезные трудности при запоминании учебного материала. Важно модифицировать повторения, устанавливая таким образом разнообразные связи между новым и уже известным ему материалом. Недостатки памяти обучающегося проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения. Использование различных дополнительных средств и приемов (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала.

#### Мышление

В норме мышление представляет собой обобщенное, опосредованное отражение внешнего мира и его законов, общественно обусловленный процесс познания, наиболее высокий его уровень. Оно имеет последовательно возникающие в онтогенезе ребенка и затем взаимодействующие наглядно-действенную, наглядно-образную и словесно-логическую формы, которые не сменяют друг друга, но взаимно дополняют и развиваются на всем протяжении его жизни.

У Колодинского Н. отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности. Его затрудняет решение простейших практически действенных задач. Наиболее сложными являются задания словесно-логического мышления.

#### Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы



Личность — это конкретный человек, занимающийся определенными видами деятельности, осознающий свое отношение к окружающей среде и имеющий свои индивидуальные особенности. Личность развивается в процессе деятельности и общения с другими людьми, во взаимодействие с которыми она включена социально необходимым образом. Другими словами, личность формируется и проявляется в процессе непосредственного общения внутри сменяющихся в ходе индивидуального развития ребенка микросоциальных групп и коллективов.

Колодинского Н. свойственно: резко выраженное отставание в развитии эмоций, недифференцированность и нестабильность чувств, ограничение диапазона переживаний, упрямство. Очень часто отказывается от выполнения задания, предложенного учителем.

#### Особенности деятельности

Деятельность — это активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на окружающую действительность и удовлетворяющий свои потребности. При всем многообразии видов деятельности в каждом из них можно выделить основные структурные единицы:

Общее психическое недоразвитие при умственной отсталости обуславливает качественное своеобразие целей, мотивов и средств деятельности. Колодинский Н. не всегда может подчинить свои действия поставленной перед ним цели. Выполняя относительно сложное задание, как правило, не осмысливает его полностью, не намечает общего плана реализации. Недостаточно критичен к результатам своей деятельности.

Выполняя задание, ребенок обычно руководствуются близкими мотивами, направленными на осуществление отдельных операций и действий, а не задачей в целом, что не способствует достижению далеких целей. Для ребенка важно составить пошаговый план действий и только после этого приступить к работе или изучению нового материала.

#### Речь

Речь — это исторически сложившаяся форма общения посредством языка, обеспечивающая сохранение и передачу опыта и знаний, добытых предыдущими поколениями. Речь — орудие человеческого мышления, средство организации и контроля его деятельности, а также выражения эмоций.

В речи у Колодинского Н. присутствует нечёткое звукопроизношение, речь невнятная смазанная. Словарный запас беден, ограничен, фраза односложна, нарушена слоговая структура слова. Употребляет перед отдельными словами лишние звуки. Словарный запас состоит преимущественно из имен существительных и глаголов. Глаголы используются преимущественно бесприставочные. Имена прилагательные занимают незначительное место в общем составе словаря. Крайне редко встречаются прилагательные, характеризующие личностные свойства и качества человека. Используемые ученик предложения являются преимущественно простыми, состоящими из 1—4 слов. Построение их не только примитивно, но часто и неправильно. Ребенок не умеет в достаточной мере слушать то, о чем его спрашивают. Поэтому в одних случаях он молчит, в других отвечает невпопад.

При составлении задачи и при пересказе прослушанного текста требуется привлечение наглядных средств: сюжетной картины или серии картин. В таких условиях речь ученика становится более развернутой и последовательной.

У него недостаточно сформирована одна из основных функций речи — ее регулятивная функция. Указания учителя воспринимаются Колодинским Н. неточно и не всегда определяет содержание и последовательность выполняемой деятельности. Особенную трудность представляют сложные инструкции, состоящие из нескольких следующих друг за другом звеньев, а также содержащие в себе обобщения. В первом случае ученик забывает предложенную последовательность действия, пропускают и переставляют некоторые из них. Во втором — терпит неудачи из-за недостаточного осмысливания задания.

Колодинский Н. испытывает затруднение, если возникает необходимость рассказать о ходе уже выполненной работы. Он пропускает многие действия или говорит о них в самом общем виде. Крайне трудным оказывается для него самостоятельное планирование предстоящей деятельности. Отсутствие наглядно-действенных опор, необходимость ориентироваться только на имеющиеся представления делают ответы ученика бедными, непоследовательными, фрагментарными.

Проведение систематической работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимся различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Общая и мелкая моторика на стадии формирования.

### ***Изменения, внесённые в текст авторской программы, взятой за основу при написании рабочей программы***

**В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с климатическими условиями, с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования МОУ «СОШ «ЛЦО».**

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

— требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.;
- Федеральном законе Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Приказе Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15;)
- Приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.
- Приказе Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

### Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для второго класса предусмотрено 3ч. в неделю 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа для второго класса рассчитана на 34 учебных недели, 102 учебных часа.

Таблица 1 - Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура для второго класса.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	4
Гимнастика	32
Легкая атлетика	28
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	26
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

### Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высококонрастных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело

использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы личностные результаты, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Итак, 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 связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

**Предметные результаты** освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

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



- оказание посильной 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года.

Номер урока Раздел	1	2-16	17-27	28	29-48	49	50-62	63-75	76-78	79	80-88	89-102
Основы знаний												
Легкая атлетика												
Гимнастика												
Лыжная подготовка												
Подвижные игры												

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Раздел «Гимнастика» Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки). Основная стойка. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Висы. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.Ходьба по полу по начертанной линии.

Раздел «Легкая атлетика» Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.Бег.Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30м. Медленный бег до 2мин. Прыжки.Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4м, в высоту с прямого разбега). Метание. Метание малого мяча по

горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Круговая тренировка.

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

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

«Подвижные игры». «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки»

«Лыжная подготовка». Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. При

подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку не сформированное умение, например, в метании на дальность окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно-силовых способностей. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
1	Сообщение теоретических сведений.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	<b>Беседа.</b>  <b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.  <b>Тестирование.</b>
<b>Раздел программы легкая атлетика -16 часов</b>			
2	Ходьба и бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и	<b>Разучивание.</b> Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп

		дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	умеренный). Бег в колонне за учителем.  <b>Повторение.</b> Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.
3	Ходьба и бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).  <b>Повторение.</b> Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов
4	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.  <b>Повторение.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении.

			Коррекционная игра «Самолеты».
<b>6</b>	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». <b>Повторение.</b> Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
<b>7</b>	Непрерывный бег в среднем темпе.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Ходьба с высоким подниманием бедра. <b>Повторение.</b> Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».
<b>8</b>	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».

9	Прыжки на двух ногах.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. <b>Повторение.</b> Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»
10	Прыжки с ноги на ногу.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<b>Разучивание.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
11	Прыжки через предметы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	<b>Разучивание.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. <b>Повторение.</b> Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
12	Метание с места.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия,	<b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.



		внимания, памяти	<b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.
<b>13</b>	Метание с места в горизонтальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. <b>Повторение.</b> Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.
<b>14</b>	Метание с места в вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой
<b>15</b>	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. <b>Повторение.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя

			руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
<b>16</b>	Метание мяча из седа из-за головы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. <b>Повторение.</b> Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
<b>Раздел программы подвижные игры – 10 часов</b>			
<b>17</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгущки»
<b>18</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку» <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».

19	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p><b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>
20	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».</p>
21	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»</p> <p><b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p>
22	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и</p>

		звукоподражанию	пташки»
23	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
24	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек»  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
25	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.  <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки»
26	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»  <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и

		для развития мелкой моторики рук	левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
27	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». <b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
28	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>			
29	Коррекция нарушений	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы

	здоровья.	игра для развития мелкой моторики рук	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».
<b>30</b>	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<b>Разучивание.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки
<b>31</b>	Коррекция нарушений здоровья.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». <b>Повторение.</b> Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
<b>32</b>	Ползание по гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
<b>33</b>	Ползание по гимнастической	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей.	<b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастической скамейке

	скамейке.	Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках
34	Ползание по гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»  <b>Повторение.</b> Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью
35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
36	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	<b>Разучивание.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками  <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под

			музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»  <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
38	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке, руки в стороны.  <b>Повторение.</b> Ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»
39	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны.



40	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.</p>
41	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»</p>
42	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»</p>
43	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на</p>

		развития тактильно-кинестетической способности рук	гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»  <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.
44	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.  <b>Повторение.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
45	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
46	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»  <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке

		кинестетической способности рук	одноименным способом на заданное расстояние.
47	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».
48	Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	<b>Разучивание.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. <b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
49	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях на лыжах. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».

			<b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
<b>Раздел программы лыжная подготовка – 12 часов</b>			
<b>50</b>	Переноска лыж.	Повторение техники безопасности. Подборка лыжного инвентаря, правила переноски.	<b>Беседа.Разучивание.</b> Правильно поставить и закрепить лыжи, переноска лыж.
<b>51</b>	Ступающий шаг без палок.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах без палок.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом. <b>Повторение.</b> Правильно поставить и закрепить лыжи, переноска лыж.
<b>52</b>	Ступающий шаг с палками.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок.
<b>53</b>	Ступающий шаг с палками.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом без

			палок.
<b>54</b>	Ступающий шаг с палками.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой ступающего шага на лыжах с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок.
<b>55</b>	Скользкий шаг.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой скользящего шага на лыжах без палок. Упражнение «Пистолетик».	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками.
<b>56</b>	Скользкий шаг.	Развитие силовых и координационных способностей. Знакомство с техникой скользящего шага на лыжах без палок. Упражнение «Пистолетик».	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах ступающим шагом с палками.
<b>57</b>	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	Развитие силовых и координационных способностей. Разучивание техники поворотов на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	<b>Разучивание.</b> Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.

<b>58</b>	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	Развитие силовых и координационных способностей. Повторение техники поворотов на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	<b>Повторение.</b> Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.
<b>59</b>	Передвижение на лыжах до 600 м.	Развитие силовых и координационных способностей. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.
<b>60</b>	Передвижение на лыжах до 600 м.	Развитие силовых и координационных способностей. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.
<b>61</b>	Передвижение на лыжах до 600 м.	Развитие силовых и координационных способностей. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.
<b>62</b>	Передвижение на лыжах до 600 м.	Развитие силовых и координационных способностей. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	<b>Разучивание.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками. <b>Повторение.</b> Ходьба на лыжах скользящим шагом без палок.
<b>Раздел программы подвижные игры – 12 часов</b>			

63	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Разучивание.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.</p> <p><b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгущки»</p>
64	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку»</p> <p><b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».</p>
65	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».</p> <p><b>Повторение.</b> Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Игра «С кочки на кочку»</p>
66	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	<p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с маленькими мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».</p>

67	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. <b>Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук</b>	<b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
68	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. <b>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию</b>	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»  <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки»
69	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. <b>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию</b>	<b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. <b>Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».</b> Игра «Филин и пташки»
70	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. <b>Коррекционная игра</b>	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. <b>Игра</b>



		для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	«Платочек»  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Разучивание.</b> Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.
72	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»
73	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.  <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».

74	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Разучивание.</b> Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.
75	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Раздел программы гимнастика – 3 часа</b>			
76	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор» <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками
77	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения

		процессов: восприятия, внимания, памяти	для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»
78	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.  Коррекционная игра «Светофор»
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
79	Сообщение теоретических сведений.	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой.  <b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
<b>Раздел программы гимнастика – 9 часов</b>			

80	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Коррекционная игра «Лови-не лови»</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.</p>
81	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	<p><b>Разучивание.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p><b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Комплекс ОРУ с обручами</p> <p>Коррекционная игра «Лови-не лови»</p>
82	Корректирующие упражнения.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<p><b>Разучивание.</b> Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»</p>
83	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для	<p><b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на четвереньках.</p>

		развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Коррекционная игра «Лохматый пес».  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.
84	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Ползание под дугами правым, левым боком.  <b>Повторение.</b> Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».
85	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.  <b>Повторение.</b> Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес»
86	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.Коррекционная игра «Кот и воробьи»  <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.

87	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Разучивание.</b> Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ на стульчиках Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.</p>
88	Упражнения в равновесии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p><b>Повторение.</b>Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p>
<b>Раздел программы легкая атлетика –13 часов</b>			
89	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<p><b>Разучивание.</b> Медленный бег держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки»</p> <p><b>Повторение.</b>Комплекс ОРУ без предметов.</p>
90	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<p><b>Разучивание.</b> Медленный бег</p> <p><b>Повторение.</b>Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»</p>

91	Медленный бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» <b>Повторение.</b> Медленный бег
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	<b>Разучивание.</b> Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц».
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве.	<b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с хлопками. <b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
95	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с хлопками.
96	Быстрый бег.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие	<b>Разучивание.</b> Бег на скорость: команды

		<p>скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	<p>«Внимание!», «Марш!»</p> <p><b>Повторение.</b> Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>
97	Прыжки с ноги на ногу.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.</p>	<p><b>Разучивание.</b> Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук.</p> <p><b>Повторение.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»</p>
98	Прыжки через предметы.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений</p>	<p><b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.</p> <p><b>Повторение.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».</p>
99	Метание с места в цель.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	<p><b>Разучивание.</b> Метание мяча с места в цель ведущей рукой с верху. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с мячом. Бег на короткую дистанцию.</p>



<b>100</b>	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой с низу.Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию.
<b>101</b>	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность ведущей рукой сверху.Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию.
<b>102</b>	Метание с места на дальность.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	<b>Разучивание.</b> Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики» . <b>Тестирование.</b>

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

### **Учебно-методическое обеспечение.**

#### **1. Нормативные документы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

#### **2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии**

#### **3. Периодические издания:**

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

#### **4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

#### **Иметь представление**

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о значении утренней гигиенической гимнастики, правильной осанке.

#### **Знать**

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды.

#### **Выполнять**

основные движения, построения, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

#### **Уметь**

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

### Критерии оценивания.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Выполняют нормативы в соответствии высокому уровню. Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют нормативы в соответствии среднему уровню. Выполняют упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

#### *Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.*

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.