

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Федеральное
государственное бюджетное научное учреждение «Институт коррекционной педагогики»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
№19»

Принято педагогическим советом
МОУ «СОШ №19»
Протокол № 10 от 28.08.2024



Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 19»
Н.В.Лобачева
Приказ № 408/1 от 28.08.2024

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
2 класса

Составитель:
Прокопьев В.А.

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Исилькульская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год;
- Программа воспитания КОУ «Исилькульская школа - интернат».
- Учебный план казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Исилькульская адаптивная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и

дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

Цель рабочей программы: всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

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

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**:

словесный (рассказ, объяснение, беседа),

наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств),
практический (выполнение упражнений и заданий).

Во 2 классе в первом полугодии ведется без отметочное обучение. Со второго полугодия в третьей четверти вводится традиционная система отметок по 5- балльной шкале. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «4» - «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

Оценка «3» - «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется по итогам выполнения техники упражнений и заданий.

(При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Результаты оценки достижений предметных результатов дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем учебном году; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов – не проявил данное умение (не научился).

1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Адаптивная физическая культура во 2 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта, направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» расширение знаний об уроке

«Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания. Соблюдение личной гигиены. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» представлен выполнением строевых упражнений. Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползанием на четвереньках. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнениями для формирования правильной осанки, укреплением мышц спины и живота.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Бегом на скорость 20-30м, прыжками с продвижением вперед. Ходить с высоким подниманием бедра. Чередованием бега и ходьбы на дистанции до 40 м. Метанием малого и большого мяч с места. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на месте с высоким подниманием бедра, медленно бежать до 1,5мин. Прыжками с высоты 30-40см и прыжками длину с прямого разбега.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает обучение построению с лыжами. Передвижению на лыжах ступающим шагом. Выполнение поворотов переступание, катание с небольших горок, передвижению на лыжах по дистанции.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционные игры. Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием и ловлей мяча.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: физическая культура, язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду,

пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на посильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК.школа. ру»;
- социальная сеть работников образования nsportal.ru.

Весь учебный материал по предмету «Физическая культура» размещается на сайте: <http://nsportal.ru/sendin-dmitriy>

Продолжительность урока во 2 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать различные виды учебной деятельности от 3 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 5 – 7 минут. Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать 20 минут.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 2 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» во 2 классе отведено 3 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 96 часов и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком КОУ «Исилькульская школа – интернат» на 2023 – 2024 учебный год.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися личностных результатов:
- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

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

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

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

- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 2 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- 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

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

К концу обучения во 2 классе учащиеся должны знать:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Правила поведения на уроках.	Правила поведения на уроках. Личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием.

	Название спортивного инвентаря.
Игры	
Правила игр. Название игр.	Правила игр, название игр и их соблюдение.
Гимнастика	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений.	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений. Исходные положения.
Лыжная подготовка	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря, лыжных ходов.

К концу обучения во 2 классе учащиеся должны уметь:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Соблюдать правила поведения на уроках	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Выполнять построения Выполнять ходьбу с различными положениями рук, бег. Бежать на скорость, прыгать вперед Чередовать бег и ходьбу до 20 м. Метать малый мяч. Медленно бежать до 30 сек. Прыгать с высоты 20-30см с мягким приземлением, ходить с изменением скорости, прыгать в длину с места.	Выполнять строевые упражнения Выполнять ходьбу с различными положениями рук, бег с преодолением простейших препятствий. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на скорость 20-30м, на время, бежать на месте с заданием. Чередовать бег и ходьбу до 40 м. Метать малый и большой мяч с места. Ходить с перешагиванием через мячи Прыгать с высоты, прыгать в длину, с продвижением вперед.
Игры.	
Играть в игры соблюдая элементарные правила . Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с использованием инвентаря.	Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры . Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря.
Гимнастика.	
Выполнять построения и размыкания. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения без предметов. Ползать на четвереньках,	Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с

<p>выполнять упражнения для укрепления туловища, упражнения с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Выполнять упражнения для мышц ног. Лазить по гимнастической скамейке.</p>	<p>гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползание на четвереньках.. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. Полти на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнять упражнения для мышц ног.</p>
Лыжная подготовка.	
<p>Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом. Передвигаться 300м.</p>	<p>Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Выполнять повороты. переступанием вокруг концов лыж. Кататься с небольших горок, передвигаться до 800м за урок.</p>

V. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.

Понятия чистота, опрятность. Значение утренней гимнастики для здоровья человека.

Легкая атлетика.

Ходьба с различными положениями рук.

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость 20-30м.

Прыжки с продвижением вперед.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Чередование бега и ходьбы до 40 м.

Метание малого мяча с места.

Метание большого мяча двумя руками. из-за головы с места.

Ходьба с перешагиванием через мячи.

Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Медленный бег до 1,5мин.

Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением.

Ходьба с изменением скорости.

Прыжки в длину с шага.

Бег с преодолением простейших препятствий.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Гимнастика.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения на равновесие.

Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.

Упражнения для развития пространственно –временной дифференцировки.

Переноска грузов и передача предметов.

Упражнения на укрепление голеностопных суставов.

Лазанье по наклонной гимнаст скамейке, стенке.

Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.

Лыжная подготовка.

Построение с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Ходьба на лыжах скользящим шагом.

Катание с небольших горок.

Передвижение 300-800м за урок. Передвижение до 800м за урок.

Игры.

Коррекционные игры: «Отгадай по голосу»; «Что изменилось»; «Волшебный мешок».

Игры с бегом: «Бег с флажками»; «Кто быстрее»; «Стой».

Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки»; «Волки во рву»; «Пустое место».

Игры с элементами развивающих упражнений: «Передал-садись»; «Салки маршем»; «Веревочный круг».

Игры с бросанием и ловлей мяча : «Кто дальше бросит»; «Охотники и утки». «Мяч водящему».

V.2. Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Легкая атлетика	18
3.	Гимнастика.	35
4.	Лыжная подготовка.	20
5.	Игры.	22
Итого:		96

VI. Календарно - тематическое планирование.

Адаптивная физическая культура

2класс.

1 четверть (25 часов).

(3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Знания о физической культуре - 1 час						
1	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомление с правилами поведения на уроке адаптивной физкультуры. Оценка уровня физического развития учащихся.	Ознакомить с правилами поведения. Выполнение упражнений в беге, прыжках. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1	1.09	
Легкая атлетика – 11 часов						
2	Бег с преодолением простейших препятствий.	Обучение бегу с преодолением простейших препятствий.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Бег с преодолением	1	5.09	

			простейших препятствий. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
3	Бег на скорость 20-30м, прыжки с продвижением вперед.	Обучение бегу в быстром темпе, прыжкам с продвижением вперед.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	6.09	
4	Чередование бега и ходьбы до 40 м.	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	8.09	
5,6	Метание малого мяча с места.	Обучение техники метания малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на	2	12.09 13.09	

			развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Метание малого мяч с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
7	Бег с преодолением препятствий.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением препятствий. Метание большого мяча двумя руками из-за головы с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	15.09	
8	Ходьба с перешагиванием через мячи, бег на месте с высоким подниманием бедра.	Совершенствование техники ходьбы с заданием, разновидностей бега .	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости Ходьба с перешагиванием через мячи. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	19.09	
9,10	Медленный бег до 1,5мин, прыжки с высоты 30-40см с	Совершенствование техники медленного бега и прыжков.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения	2	20.09 22.09	

	мягким приземлением.		<p>в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p> <p>Медленный бег до 1,5 мин.</p> <p>Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
11	Ходьба с изменением скорости, прыжки в длину с шага.	Совершенствование техники ходьбы с изменением скорости., прыжков в длину.	<p>Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p> <p>Ходьба с изменением скорости.</p> <p>Прыжки в длину с шага.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	26.09	
12	Прыжки с прямого разбега в длину.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<p>Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости</p> <p>Бег с преодолением препятствий. Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	27.09	

Гимнастика- 8 часов

13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Выполнение упражнений на расслабление.	1	29.09	
14	Упражнения для укрепления мышц туловища, на развитие равновесия.	Обучение упражнениям укрепления мышц туловища, чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	3.10	
15	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение ползанию на четвереньках с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения	1	4.10	

			<p>на месте с мячами на развитие гибкости.</p> <p>Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
16	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки.	Совершенствование техники выполнения упражнений для развития точности и дифференцировки движений.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с мячом на развитие точности. Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	6.10	
17	Переноска грузов и передача предметов.	Обучение упражнениям по переноске грузов и передачи предметов.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие ловкости.</p> <p>Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	10.10	

18	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение толканию мяча передвигаясь на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие координации. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1	11.10	
19	Упражнения на укрепление голеностопных суставов.	Совершенствование техники выполнения упражнений на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие силы. Упражнения на укрепление голеностопных суставов. Выполнение упражнений на расслабление.	1	13.10	
20	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на	1	17.10	

			развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке . Выполнение упражнений на расслабление.			
Игры - 5 часов						
21	Коррекционная игра на внимание «Отгадай по голосу».	Обучение игре: «Отгадай по голосу», упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Отгадай по голосу». Ходьба по гимнастическим палкам. Выполнение упражнений на расслабление.	1	18.10	
22	Игра с бегом «Бег с флажками».	Обучение игре: «Бег с флажками», ходьба по ориентирам начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра: «Бег с флажками». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	1	20.10	

23	Игра с элементами развивающих упражнений: «Передал-садись».	Обучение игре: «Передал-садись», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра : «Передал-садись».. Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	24.10	
24	Игра с бросанием и ловлей мяча : «Кто дальше бросит».	Обучение игре: «Кто дальше бросит», упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра:«Кто дальше бросит». Упражнения на формирование правильной осанки (на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	1	25.10	
25	Игра с прыжками: «Прыгающие воробушки».	Обучение игре: «Прыгающие воробушки», дыханию в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра «Прыгающие воробушки».	1	27.10	

			Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.			
Всего	25 часов					

**2 четверть (23 часа).
(3 часа в неделю).**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Игры - 7 часов						
1	Коррекционная игра: «Что изменилось».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что	1	7.11	

			изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.			
2 3	Игра с бегом: «Кто быстрее».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Кто быстрее», выполнять упражнения в ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра «Кто быстрее». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	2	8.11 10.11	
4	Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем».	Совершенствование умения играть в игры с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем». Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем». Упражнения на укрепление	1	14.11	

			туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.			
5 6	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Охотники и утки».	Совершенствование умения играть в игру с бросанием и ловлей мяча «Охотники и утки». Выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием и ловлей мяча : «Охотники и утки». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	2	15.11 17.11	
7	Игра с прыжками: «Волки во рву».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Волки во рву». Выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1	21.11	

			упражнения на месте без предметов. Игра с прыжками «Волки во рву». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.			
Гимнастика- 10 часов						
8	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелезание через препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Подлезание и перелезание через препятствие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	22.11	

9	Упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	24.11	
10	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	28.11	

11	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять переноску грузов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие ловкости. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1	29.11	
12	Упражнения для развития мышц ног.	Совершенствование умения выполнять упражнения для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для развития мышц ног у гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	1.12	
13	Упражнения для развития голеностопа и стоп.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и	1	5.12	

			бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для развития голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.			
14	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1	6.12	
15	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц спины и живота на гимнастических матах. Подлезание под препятствие высотой 30-	1	8.12	

			40см. Выполнение упражнений на расслабление.			
16	Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.	Совершенствование умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие силы. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнение упражнений на расслабление.	1	12.12	
17	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	13.12	

Лыжная подготовка- 6 часов

18	Передвижение с лыжами в руках. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	Обучение передвижению с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви. Выполнение упражнений на дыхание.	1	15.12	
19	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе. Выполнение упражнений на дыхание.	1	19.12	
20	Передвижение на лыжах скользящим шагом в медленном темпе.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	20.12	
21	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Обучение поворотам на месте переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на	1	22.12	

			дыхание.			
22	Катание на лыжах с небольших горок.	Обучение катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание на лыжах с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1	26.12	
23	Передвижение по дистанции 300-800м за урок.	Обучение передвижению на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение по дистанции 300-800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1	27.12	
Всего	23 часа					

**3четверть (29 часов).
(3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Лыжная подготовка-14 часов						
1	Передвижение с лыжами в руках. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	Совершенствование умения выполнять передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви. Выполнение упражнений на дыхание.	1	12.01	
2	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе. Выполнение упражнений на дыхание.	1	16.01	
3	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на	1	17.01	

			<p>лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание.</p>			
4	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты переступанием.	<p>Выполнение строевых упражнений с лыжами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на лыжах.</p> <p>Повороты переступанием вокруг концов лыж.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание.</p>	1	19.01	
5,6	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	<p>Выполнение строевых упражнений с лыжами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на лыжах.</p> <p>Катание с небольших горок.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание.</p>	2	23.01 24.01	
7	Передвижение на дистанции 300-800м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение на дистанции.	<p>Выполнение строевых упражнений с лыжами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на лыжах.</p> <p>Передвижение на дистанции 300-800м за урок.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание.</p>	1	26.01	

8	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1	30.01	
9 10	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	2	31.01 2.02	
11	Построение с лыжами. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять построение с лыжами, передвигаться на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	6.02	
12	Передвижение до 800м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 800м за урок. Выполнение	1	7.02	

			упражнений на дыхание.			
13	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1	9.02	
14	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	13.02	
Игры -6 часов						
15	Коррекционная игра «Волшебный мешок».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру «Волшебный мешок», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Волшебный	1	14.02	

			мешок». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.			
16 17	Игра с бегом «Стой».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Стой», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Стой». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	2	16.02 20.02	
18	Игра с элементами развивающих упражнений «Веровочный круг».	Совершенствование умения играть в игры: «Веровочный круг», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами	1	21.02	

			развивающих упражнений: «Веревочный круг». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.			
19	Игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч водящему».	Совершенствование умения играть в игру: «Мяч водящему», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Мяч водящему». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	1	27.02	
20	Игра с прыжками «Пустое место».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Пустое место», выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	1	28.02	

			<p>разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Игра с прыжками: « Пустое место».</p> <p>Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
Гимнастика- 9 часов						
21	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения перелезть через препятствие.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой.</p> <p>Подлезание и перелезание через препятствие.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	1.03	

22	Упражнения для укрепления мышц туловища, упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища, упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1	5.03	
23 24	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	2	6.03 12.03	

			Выполнение упражнений на расслабление.			
25	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять передачу предметов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1	13.03	
26	Упражнения для развития пространственно –временной дифференцировки.	Совершенствование умения упражнения для развития точности и дифференцировки движений.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Упражнения для развития пространственно – временной	1	15.03	

			дифференцировки. Выполнение упражнений на расслабление.			
27	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1	19.03	

28	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов .</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	20.03	
29	Упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц спины и разгрузке позвоночника.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки (на матах).</p> <p>Переноска грузов и</p>	1	22.03	

			передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.			
Всего	29 часов					

**4 четверть (26 часов).
(3 часа в неделю).**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					плани руема я	фактич еская
Гимнастика- 8 часов						
1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Закрепление умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для	1	5.04	

			укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.			
2	Упражнения для развития мышц ног.	Закрепление умения выполнять упражнениям для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для развития мышц ног.Выполнение упражнений на расслабление.	1	9.04	
3	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Закрепление умения выполнять ползание на четвереньках с толканием мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами.	1	10.04	

			<p>Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
4	<p>Подлезание под препятствие высотой 30-40см.</p>	<p>Закрепление умения выполнять подлезание под препятствие.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	12.04	
5	<p>Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.</p>	<p>Отработка умения выполнять лазание по гимнастической стенке.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие</p>	1	16.04	

			упражнения на месте с обручами. Лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.			
6	Упражнения для развития мышц шеи.	Отработка умения выполнять упражнения на укрепление мышц шеи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки (на матах) Упражнения для развития мышц шеи. Выполнение упражнений на расслабление.	1	17.04	
7	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке .	Отработка умения выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1	19.04	

			упражнения на месте с гимнаст палками. Лазанье по наклонной гимнаст скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.			
8	Переноска грузов и передача предметов.	Отработка умения выполнять передачу предметов на месте и в движении.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами Переноска грузов и передача предметов Выполнение упражнений на расслабление.	1	23.04	
Игры – 4 часа						
9	Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось».	Отработка умения играть в игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1	24.04	

			<p>упражнения на месте без предметов.</p> <p>Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось».</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
10	Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой».	Отработка умения играть в игры: «Кто быстрее», «Стой», выполнять ходьбу по канату.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой».</p> <p>Ходьба по канату.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	26.04	
11	Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит», «Охотники и утки».	Отработка умения играть в игры: «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без</p>	1	3.05	

			предметов. Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.			
12	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву».	Отработка умения играть в игры: «Прыгающие воробушки, Волки во рву», выполнять прыжки в глубину.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву». Прыжки с высоты. Выполнение упражнений на расслабление.	1	7.05	
Легкая атлетика- 7 часов						
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	Отработка умения выполнять бег с препятствиями.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и	1	8.05	

			бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
14	Бег на скорость 20-30м.	Отработка умения выполнять бег на скорость.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	14.05	
15	Чередование бега и ходьбы до 40 м.	Отработка умения выполнять бег в чередовании с ходьбой.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1	15.05	

			предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
16	. Метание малого мяча с места.	Отработка умения выполнять метания малого мяча с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	17.05	
17	Бег с преодолением препятствий.	Отработка умения бежать, преодолевая препятствия.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие	1	21.05	

			гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
18	Прыжки в длину с шага.	Отработка умения выполнять прыжки в длину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Прыжки в длину с шага Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	22.05	
19	Итоговое занятие.	Выполнение бега, прыжков на правильность выполнения.	Выполнение упражнений для оценки уровня физического развития учащихся. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1	24.05	
Всего	19 часов					
В год	96 часов					

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

VII. Контрольно – измерительные материалы.

1. В сентябре проводится стартовый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и готовности к освоению программного материала 2. В мае итоговый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и корректировки учебного материала на следующий учебный год. При сдаче нормативов каждый учащийся оценивается дифференцированно и индивидуально.

Виды испытаний: бег – 30 м., прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30сек , челночный бег 3х10 м., упражнения на гибкость (наклоны туловища вперед из положения сидя .

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

2. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников./ Под ред. Л.П.Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru

Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5.- С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970.- С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе. 2012 – 2013год.

Приложение

Мониторинг развития физических качеств учащихся за учебный год

Диагностика физического развития учащихся проводится два раза в год: сентябрь — вступительное тестирование, май — итоговое тестирование. По своей направленности мониторинг является оценкой уровня развития физических качеств у детей. Для оценки физических качеств ребенка используется определенный набор упражнений. В то же время высоких требований к технике выполнения упражнений не предъявляется. Главное при оценивании учащегося то, что ребенок освоил двигательное действие или упражнение и может выполнить его без затруднения. На проведение мониторинга отводиться три урока как в начале учебного года (сентябрь) так и в конце (май).

Цель: Проследить уровень физической подготовленности ребёнка, выявить причины отставания или опережения в усвоении программного материала.

Задачи:

1. оценка индивидуальных возможностей ребенка;
2. подбор средств и методов для проведения уроков по физической культуре;
3. обучение учащихся правильной технике выполнения упражнений;

Все упражнения, включенные для оценки физических качеств ребенка, выполняются без специального снаряжения, в условиях обычного школьного спортивного зала или стадиона. Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества, которые оценивают быстроту (бег на 30 м.), силу (поднимание туловища), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), гибкость (сгибание туловища, сидя на полу), координацию (челночный бег).

Перечень тестов

Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвует один человек. По команде —На старт! участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде —Внимание! наклоняется вперёд и по команде —Марш! бежит к линии финиша по дорожке. Скорость бега должна быть максимально быстрой. Фиксируется лучший результат.

Определение уровня:

Повышенный уровень – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с высокой скоростью. Линию финиша пересек на максимальной скорости, правильно сочетал работу рук и ног.(3 балла)

Средний уровень – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с одной скоростью. При беге не было синхронности при работе рук и ног.(2 балла)

Базовый уровень – учащийся не выполнил бег по сигналу. На дистанции с бега переходил на ходьбу, останавливался во время бега. При беге не было синхронности работы рук и ног.(1 балл)

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: определить силу в поднимании туловища из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, держа руки за головой.

Методика: по команде —Начинай! производят поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой ноги согнуты в коленях. Один участник выполняет, другой держит его стопы, прижав их к полу.

Поднимание происходит по времени. Учащийся должен выполнять упражнение в течение 30 сек. Поднимание и опускание туловища должно производиться полностью.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся правильно держал руки при выполнении упражнения, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения .Упражнение выполнял без остановки. (3 балла)

Средний – учащийся держал руки за головой, но иногда при выполнении руками старался помочь себе, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял с остановками (2 балла).

Базовый – учащийся держал руки не правильно, помогал себе руками подняться, ноги держал прямыми, поднимал и опускал туловище не полностью .Упражнение выполнял с остановками (1 балл).

Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества **в прыжке в длину с места.**

Методика: Этот тест позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать толстые маты, на стадионе – яму с песком. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся правильно выполняет замах перед прыжком, ноги стоят на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется четко на две ноги, после приземления сразу отходит вперед (3 балла).

Средний – учащийся правильно стоит на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется на две ноги (2 балла).

Базовый - учащийся выполняет прыжок не от линии старта. Прыжок производит без замахов руками, приземляется на одну ногу, после приземления не может устоять на месте - падает, отходит назад (1 балл).

Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, сидя на полу.

Методика: сгибание туловища из положения *сидя на полу* дает представление о гибкости позвоночника. Тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удерживать 2–3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног (в см). Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «-», если пальцы руки заходят за линию носков ног – то результат со знаком «+».

Определение уровня:

Повышенный – учащийся выполняет тест с четко выпрямленными ногами, при наклоне ноги остаются прямыми, руки выдвигает максимально вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (3 балла).

Средний – учащийся выполняет тест с выпрямленными или слегка согнутыми ногами, при наклоне ноги слегка согнуты, руки выдвинуты вперед. Фиксирует удержание тела в наклонном положении (2 балла).

Базовый – учащийся выполняет тест с согнутыми ногами, при наклоне ноги остаются согнутыми, руки не выдвигает вперед. Не фиксирует удержание тела в наклонном положении (1 балл).

Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки **в челночном беге 3x10 м.**

Методика: Челночный бег 3 x 10 м позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, или чертятся яркие линии. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости (координационных способностей) учитывается общее время бега.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся начал движение по команде, разворот выполнял на передней части стопы, не забежал за линию или фишку при развороте. Выполнил максимальное ускорение в конечной фазе упражнения (3 балла).

Средний – учащийся начал движение по команде, выполнял разворот, но забежал за линию или фишки. Всю дистанцию пробежал в одном темпе (2 балла).

Базовый – учащийся без команды выполнял движения, не добежал или перебежал за линию или фишку, останавливался во время выполнения (1 балл).

При проведении физической диагностики (тестов) необходим стандартный набор спортивного оборудования:

ровная площадка и рулетка для выявления скоростно-силовых качеств;

гимнастический мат для выявления силовых качеств ,гибкости ;

беговая дорожка и секундомер для выявления координации , скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении, что позволяет использовать нашу систему для определения физической подготовленности детей школьного возраста.

При проведении диагностики (тестов) следует соблюдать определённые правила. Занятия должны проходить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед выполнением следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения диагностики физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок выполнения задания остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводит один и тот же педагог: учитель физкультуры.

Выполнение упражнений должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Определение общей физической подготовленности класса:

Повышенный – 13 – 18 баллов

Средний – 7 – 12 баллов

Базовый – 6 и меньше баллов

Во время диагностики важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе выполнения, заносятся в протокол тестирования ([таблица 1](#)). В протокол записываются результаты всего класса, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также обработанные результаты записываются в оценочную карту физической подготовленности класса ([таблица 2](#)).

Работая по данной системе, достигаются **следующие результаты:**

- по разработанным тестам прослеживается уровень физической подготовленности ребёнка .
- определяется количество детей с повышенным и средним уровнем физической подготовленности.
- тесты позволяют выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, а так же определить степень его соответствия возрастным нормам.
- определить способности и возможности каждого ребёнка .
- тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка

Таблица № 1
Результаты тестирования

№ обуча- ся	Тесты						
	I	II	III	IV	V	Количество баллов	Отметка
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							

Таблица № 2

**Анализ сформированности двигательных способностей и навыков обучающихся
за учебный год**

Отметка	2023-2024 уч. год класс
«5»	
«4»	
«3»	

