

Управление образования Администрации Таймырского Долгано-Ненецкого  
муниципального района

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Караульская средняя школа – интернат имени Ивана Николаевича Надера»

Управление образования Администрации Таймырского Долгано-Ненецкого  
муниципального района

Таймырское муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Караульская средняя школа – интернат имени Ивана Николаевича Надера»

«СОГЛАСОВАНО» Зам. директора по УВР _____/ Прокуратова О.Ю./ Приказ №220/1 « 1 » сентября 2023 г.	«УТВЕРЖДАЮ» И.О. Директор ТМК ОУ «КСШ-И» _____/ Прокуратова О.Ю./ Приказ №220/1 « 1 » сентября 2023 г.
---	--

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности «Адаптированная физическая  
культура»**

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования  
обучающихся с РАС

1 класс

2023 – 2024 учебный год

»  
»  
/  
/1  
Г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» составлена на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант для детей с РАС), ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России». Программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Программа рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю для 1 и 1 дополнительного класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал. Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с РАС учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию. В основу стандарта для обучающихся с РАС положен системно-деятельностный и дифференцированный подход, осуществление которого предполагает обеспечивающего овладение ими содержанием образования и предметно-практической деятельности. В программе по физической культуре для обучающихся 1 дополнительного класса с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по физкультурным группам: основная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки), подготовительная (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки), специальная (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

## **Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), выражающихся в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

### **Универсальными компетенциями учащихся являются:**

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели (с помощью учителя);
- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- Умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Личностные результаты:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности в различных ситуациях и условиях;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение действовать по заданному алгоритму или образцу;
- самостоятельно или при незначительной сопровождающей помощи педагога осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность;
- умение оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами;
- умение адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- умение выделять и объяснять причинно-следственные связи;
- умение активно использовать знаково-символические средства для представления информации, для создания моделей объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- владение навыками смыслового чтения;
- способность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, к применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;
- способность критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из разных источников;
- способность представлять результаты исследования, включая составление текста и презентацию материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

## **Общая характеристика учебного предмета**

### **Цели и задачи курса**

**Целью** обучения физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- Формирование первоначальных представлений о физической культуре.
- Владение ребёнком основными представлениями о собственном теле.
- Владение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитарности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Владение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе.

### **Место предмета в учебном плане**

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 33 часа (1 час в неделю при 33 учебных неделях).

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

**Гимнастика.**

*Организирующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (малые мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Челночный бег.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; спрыгивание и запрыгивание.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп,

передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

#### ***На материале лёгкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на двух ногах.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком).

#### ***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

#### ***На материале плавания***

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

#### ***Коррекционно-развивающие упражнения***

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (гимнастическая палка, малый мяч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание различных и.п.: сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию

(«понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («Каток», «Серп», «Окно», «Маляр», «Мельница», «Кораблик», «Ходьба», «Лошадка», «Медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя руками; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя руками).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» с помощью; размыкание в шеренге и



в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности	По плану	Факту
<b>1 четверть</b>					
<b>Раздел «Знания по физической культуре»</b>					
<b>1</b>	Сообщение теоретических сведений (1 час).	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. <b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	<b>07.09</b>	<b>07.09</b>
<b>Раздел «Легкая атлетика» (7ч)</b>					
<b>2</b>	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.	<b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	<b>14.09</b>	<b>14.09</b>

		Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	<b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».		
<b>3</b>	Ходьба и бег в колонне.	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>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге и колонне».	<b>21.09</b>	<b>21.09</b>
<b>4</b>	Ходьба и бег в колонне.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба и бег в различных направлениях. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». <b>Повторение.</b> Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по сигналу «Кругом!».	<b>28.09</b>	<b>28.09</b>

		для развития способности ориентирования в пространстве.			
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>Подводящие упражнения.</b> Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. <b>Разучивание.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	05.10	05.10
6	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>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. <b>Разучивание.</b> Бег и ходьба с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Чередование бега и ходьбы по разметке. Ходьба на носках, на пятках. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты».	12.10	12.10

7	Непрерывный бег с изменением темпа.	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>Подводящие упражнения.</b> Ходьба со сменой темпа по сигналу. <b>Разучивание.</b> Бег со сменой темпа по сигналу. <b>Повторение.</b> Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	19.10	19.10
8	Непрерывный бег с изменением темпа.	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>Подводящие упражнения.</b> Ходьба с преодолением препятствий. <b>Разучивание.</b> Бег с преодолением препятствий <b>Повторение.</b> Бег со сменой темпа по сигналу. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	26.10	26.10
<b>2 четверть «Легкая атлетика»(8ч)</b>					
9	Прыжки на двух	Строевые	<b>Подводящие упражнения.</b>	09.11	09.11

	ногах.	упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. <b>Повторение.</b> Бег с подлезанием под дугу. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».		
10	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>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево. <b>Разучивание.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. <b>Повторение.</b> Прыжки вверх из глубокого приседа. Ходьба приставным шагом, правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	16.11	16.11
11	Подпрыгивание вверх.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.	<b>Подводящие упражнения.</b> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. <b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с	23.11	23.11

		Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	флажками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом с приседанием.		
12	Подпрыгивание вверх.	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>Подводящие упражнения.</b> Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. <b>Разучивание.</b> Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. <b>Повторение.</b> Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с касанием висящего предмета. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».	30.11	30.11
13	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие	<b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. <b>Разучивание.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	07.12	07.12

		точности движений.				
<b>14</b>	Прыжки с высоты мягким приземлением.	с с	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>Подводящие упражнения.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. <b>Разучивание.</b> Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. <b>Повторение.</b> Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	<b>14.12</b>	<b>14.12</b>
<b>15</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>Подводящие упражнения.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. <b>Разучивание.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. <b>Повторение.</b> Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение».	<b>21.12</b>	<b>21.12</b>
<b>16</b>	Метание с места в горизонтальную цель.		Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и	<b>Подводящие упражнения.</b> Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. <b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в	<b>28.12</b>	<b>28.12</b>



		<p>координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p>	<p>горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p> <p><b>Повторение.</b> Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег.</p>		
<b>3 четверть</b>					
<b>Раздел «Гимнастика» (3 ч)</b>					
<b>17</b>	Лазание по гимнастической стенке.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.</p>	<p><b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».</p> <p><b>Повторение.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно.</p>	<b>11.01</b>	<b>11.01</b>
<b>18</b>	Лазание по гимнастической стенке.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие силовых и координационных способностей.</p> <p>Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет с помощью.</p> <p><b>Разучивание.</b> Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра</p>	<b>18.01</b>	<b>18.01</b>

			«Угадай предмет».		
19	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 самостоятельно. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет».	25.01	25.01
<b>Раздел «Знания по физической культуре» (1 ч)</b>					
20	Сообщение теоретических сведений.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Знакомство с лыжами, правилами переноски лыж и укладыванием их на снег. Правила поведения на лыжне. Упражнения на развитие координации.	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ на развитие координации. Игра «Канатоходец». Игровое упражнение «Через ручей». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений осанки.	01.02	01.02
<b>Раздел «Знания по физической культуре»(1 ч)</b>					
21	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	08.02	08.02

		игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.			
<b>Раздел «Подвижные игры» (21 ч)</b>					
<b>22</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	<b>Подводящие упражнения.</b> Подбрасывание мяча вверх. <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». <b>Повторение.</b> Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Перебежки в парах».	<b>15.02</b>	<b>15.02</b>
<b>23</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Разучивание.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела». <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	<b>22.02</b>	<b>22.02</b>
<b>24</b>	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных	<b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча снизу двумя руками о	<b>29.02</b>	<b>29.02</b>

		<p>способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p>	<p>стену.</p> <p><b>Разучивание.</b> Перебрасывание мяча снизу в парах.</p> <p><b>Повторение.</b> Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».</p>		
25	«Школа мяча».	<p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от груди двумя руками о стену.</p> <p><b>Разучивание.</b> Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка».</p> <p><b>Повторение.</b> Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.</p>	07.03	07.03
26	«Школа мяча».	<p>Развитие скоростных и координационных способностей:</p> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.</p> <p>Коррекционная игра для активизации психических процессов:</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Броски мяча от головы двумя руками о стену.</p> <p><b>Разучивание.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.</p> <p>Коррекционная игра «Что пропало?».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра</p>	14.03	14.03

		восприятия, внимания, памяти.	«Перестрелка».		
27	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас ведущей ногой в воротики. <b>Разучивание.</b> Пас ведущей ногой в парах. <b>Повторение.</b> Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка».	21.03	21.03
28	«Школа мяча».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	<b>Подводящие упражнения.</b> Пас правой, левой ногой в воротики. <b>Разучивание.</b> Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгущки». <b>Повторение.</b> Пас ведущей ногой в парах. Коррекционная игра «Что пропало?».	04.04	04.04
<b>4 четверть</b>					
<b>Раздел «Знания по физической культуре»(1 ч)</b>					
29	Сообщение теоретических сведений.	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности,	<b>Беседа.</b> <b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба по кругу и змейкой. <b>Разучивание.</b> Комплекс ОРУ со скакалками.	11.04	11.04

		страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	<b>Повторение.</b> Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно – дверь». Игра «Ловишки – хвостики».		
<b>Раздел «Гимнастика» (12 ч)</b>					
<b>30</b>	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 «Нос, пол, потолок». <b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ со скакалками.	<b>18.04</b>	<b>18.04</b>
<b>31</b>	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 развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. <b>Повторение.</b> Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок».	<b>25.04</b>	<b>25.04</b>
<b>32</b>	Ползание.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	<b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами на четвереньках.	<b>02.05</b>	<b>02.05</b>

		<p>Развитие ритмической способности.</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	<p><b>Разучивание.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Коррекционная игра «Лохматый пес».</p> <p><b>Повторение.</b> Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.</p>		
33	Ползание.	<p>Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.</p> <p>Развитие ритмической способности, согласованности движений.</p> <p>Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.</p>	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ползание под дугами правым, левым боком.</p> <p><b>Разучивание.</b> Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p><b>Повторение.</b> Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».</p>	16.05	16.05

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- Участие в совместных со сверстниками подвижных играх и элементах соревнований;

- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.



## **Методическая литература:**

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми можно использовать следующие методические разработки и пособия:

Триггер Р. Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1–4. М.: Парадигма, 2012.

Болонов Г. П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г. П. Болонов. – М.: Сфера, 2005.

Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1–5 классы / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004.

Патрикеев А. Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009.

### ***Материальное обеспечение***

Необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.