

Ростовская область, Семикаракорский район, г. Семикаракорск
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМ. А.А. АРАКАНЦЕВА Г.
СЕМИКАРАКОРСКА»

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 2

Вручен в 11.08.2022 № 473

В.В. Мартемьянов



Адаптированная рабочая программа

Индивидуальных занятий на дому с обучающейся с ОВЗ

по курсу «Физическая культура»

Уровень общего образования: начальное общее, 2-Б класс

Количество часов – 101

Учитель: Карабедьян И.Н.

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

I. Цели и задачи программы

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с ОВЗ (умственная отсталость), примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В.Воронковой «**Программы специальных** (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

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

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год. В связи с праздничным днем 8 марта тема «Развлечения» проведется 22.05.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 4 класса

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 2 класса:

- *Общие теоретические сведения.* Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:*** правила и поведение во время игр.
- *На уроках лёгкой атлетики **уметь:*** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. *На уроках гимнастики **уметь:*** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:*** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Учебно-тематический план

Содержание учебной программы во 2 классе

Рабочая программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика с основами акробатики».
3. «Лёгкая атлетика».
4. «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся во 2 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2.	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения Обще развивающие упражнения без предметов Упражнения для формирования правильной осанки	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне со сменой направлений по ориентирам в прямом направлении. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку. Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Обще развивающие и корректирующие упражнения с предметами Элементы акробатических упражнений Лазанье и перелезание Висы Равновесие Переноска грузов и передача предметов	Самостоятельное принятие правильной осанки. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами). То же по гимнастической стенке. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Подлезание под препятствие высотой 30 – 40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20 -30 см). В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук (3 – 4 сек.). Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и
--	---

		вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.
3.	Лёгкая атлетика Ходьба Бег Прыжки Метание	Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег). Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3—4 м). Прыжки с прямого разбега в длину. Метание большого мяча двумя руками: из – за головы и снизу в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение

		исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Ходьба в обход в колонне до 10 с, вторично – до 15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).
5.	Игры Коррекционные игры Игры с элементами обще развивающих упражнений Игры с бегом и прыжками Игры с бросанием, ловлей и метанием Подвижные игры Игры зимой	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз», «Зеркало». «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Не отдам», «Достань предмет». «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Бег за флажками», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка». «Гонка мячей в колонне», «Охотники и утки», «Снайперы», «Кто дальше бросит?» По выбору учащихся «Лучшие стрелки»

Календарно – тематическое планирование

2 класс (102) часа

1 четверть

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание урока</i>	<i>Дата проведения</i>
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Виды ходьбы и бега.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега. Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений	05.09

2	Упражнения на сохранение правильной осанки. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба с изменением скорости. Самостоятельное принятие правильной осанки. Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений.	06.09
3	УГГ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в круг. Игра «Салки имаршем».	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в круг. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений.	07.09
4	Ходьба с различным положением рук. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «У ребят порядок строгий».	Строевые упражнения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «На месте шагом марш!» «Шагом марш!» «Класс, стой!» «Класс, стройся!». Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений.	12.09
5	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Чередование ходьбы и бега.	Ходьба в колонне с левой ноги. Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 40м (20м – ходьба, 20м – бег). Сохранение правильной осанки в ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	13.09

6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Повторяй за мной».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	14.09
7	Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направлений. Игра «Отгадай по голосу».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	19.09
8	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Движение в колонне с изменением направления.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Медленный бег.	20.09
9	Ходьба с различными положениями рук. Бег на носках. Игра «Хоп, стоп, раз».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег на носках (медленно). Подвижная игра «Хоп, стоп, раз».	21.09
10	Ходьба с перешагиванием через предмет. Повороты к ориентирам.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета). Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	26.09
11	Бег с преодолением простейших препятствий. Игра «Волшебный мешок».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий.	27.09
12	Ходьба по разметке. Бег на	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Бег в	28.09

	скорость до 30 м.	колонне со сменой направлений по ориентирам в прямом направлении. Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30м. Дыхательные упражнения.	
13	Бег на скорость 30 м. Игра «У медведя во бору».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».	03.10
14	Бег на скорость 30 м.Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Медленный бег до 2 минут.	04.10
15	Прыжки на одной ноге. Прыжки с высоты 10-40 см с мягким приземлением.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки с высоты 10-40 см с мягким приземлением.Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Медленный бег до 2 минут.	05.10
16	Медленный бег до 2 мин. Прыжки в длину с шага.Прыжки в длину с места.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки с высоты 10-40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину с шага.Прыжки в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Медленный бег до 2 минут.	10.10
17	Прыжки в длину с шага и небольшого разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки в длину с шага.Прыжки в длину с небольшого разбега (3-4м). Подвижная игра«Прыгающие воробушки».	11.10
18	Прыжки в высоту с шага. Игры «Волк во рву», «Волшебный мешок».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений.Прыжки в высоту с шага. Корригирующие игры «Волк во рву», «Волшебный мешок».	12.10
19	Прыжки с прямого разбега в длину. Игра «Часовые и разведчики».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки с прямого разбега в длину. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	17.10
20	Прыжки через короткую скакалку. Подбрасывание мяча вверх. Игра «Передал - садись».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки через короткую скакалку. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра «Передал - садись».	18.10
21	Броски большого	Комплекс простых общеразвивающих и	19.10

	мяча двумя руками из-за головы и снизу. Игра «Что изменилось?».	корректирующих упражнений.Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах), и снизу в стену. Игра «Что изменилось?».	
22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра «Гонка мячей в колонне».	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из-за головы. Игра «Гонка мячей в колонне».	24.10
23	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Подвижные игры пройденные на предыдущих уроках.	25.10
24	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Карусели».	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений.Метание малого мяча с места на дальность. Коррекционная игра «Карусели».	26.10
25	Метание малого мяча по горизонтальной мишени. Игра «Не отдам».	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений.Метание малого мяча по горизонтальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места.Подвижная игра «Не отдам».	07.11
26	Метание малого мяча по вертикальной мишени. Игра «Кто дальше бросит?».	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений.Метание малого мяча по вертикальной мишени с расстояния 2 – 6 м с места. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	08.11
27	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Игры разученные на предыдущих уроках.	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений.Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.Игры разученные на предыдущих уроках: «У ребят порядок строгий», «Передал – садись», «Запомни порядок», «Карусели», «У медведя во бору».	09.11
2 четверть.			
28	Правила поведения на уроках гимнастики. Название снарядов.	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. Игра «достань предмет».	14.11
29	Сочетание движений ног, туловища с	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными	15.11

	одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения.	
30	Передвижение на четвереньках. Дыхательные упражнения.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Дыхательные упражнения.	16.11
31	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. Игра «Карусели».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. Коррекционная игра «Карусели».	21.11
32	Перелезание через препятствие. Игра «Веревочный круг».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Подвижная игра «Веревочный круг».	22.11
33	Подлезание под препятствие и перелезание.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см.	23.11
34	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Перелезание со скамейки на скамейку.	Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20-30 см).	28.11
35	Комплекс ОРУ с флажками. Передача большого мяча в колонне.	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками. Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Игра «Повторяй за мной».	29.11
36	Комплекс ОРУ с малым обручем. Передача большого мяча в колонне.	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. Передача большого мяча в колонне сбоку – назад и вперед. Игра «Салки маршем».	30.11
37	Комплекс ОРУ с большим мячом. Коллективная переноска гимнастических скамеек.	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом. Коллективная переноска гимнастических скамеек.	05.12
38	Комплекс ОРУ с	Комплекс обще развивающих упражнений	06.12

	малым мячом. Переноска набивных мячей, гимнастических палок.	с малым мячом. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катание, на руках). Переноска 8 – 10 гимнастических палок.	
39	Кувырок вперед по наклонному мату. Игра «У ребят порядок строгий».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	07.12
40	Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Охотники и утки».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Охотники и утки».	12.12
41	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами).	13.12
42	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Пустое место»	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Подвижная игра «Пустое место».	14.12
43	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	19.12
44	Упор на гимнастической стенке в положении стоя. Игра «Достань предмет».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Подвижная игра «Достань предмет».	20.12
45	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Игра «Лучшие стрелки».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Подвижная игра «Лучшие стрелки».	21.12
46	Ходьба по гимнастической	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба по	26.12

	скамейке на носках с различным движением рук.	гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	
47	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Игра «Что изменилось?»	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Подвижная игра «Что изменилось?»	27.12
48	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Волшебный мешок».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Волшебный мешок».	28.12
3 четверть			
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке». Подбор лыжного инвентаря. Способы переноски лыжного инвентаря (ботинки, лыжи, лыжные палки).	09.01
50	Переноска лыж. Техника ступающего шага.	Способы переноски лыжного инвентаря (ботинки, лыжи, лыжные палки). Техника ступающего шага.	10.01
51	Ступающий шаг без палок.	Ступающий шаг без палок. Передвижение по учебному кругу.	11.01
52	Ступающий шаг без палок.	Ступающий шаг без палок. Передвижение по учебному кругу.	16.01
53	Ступающий шаг с палками.	Ступающий шаг с палками. Передвижение по учебному кругу.	17.01
54	Ступающий шаг с палками и без.	Ступающий шаг с палками и без. Передвижение по учебному кругу.	18.01
55	Техника скользящего шага.	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	23.01
56	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	24.01
57	Техника скользящего шага. Повороты на	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок. Повороты на месте	25.01

	месте «переступанием».	«переступанием» вокруг пяток лыж.	
58	Техника спуска с учебного склона. Скользящий шаг.	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона. Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой.	30.01
59	Техника спуска с учебного склона. Скользящий шаг.	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона. Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой.	31.01
60	Техника группировки при падении на лыжах во время спуска с учебного склона.	Техника группировки при падении на лыжах во время спуска с учебного склона. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	01.02
61	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона.	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	06.02
62	Торможение «плугом» при спуске со склона.	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	07.02
63	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка», «Лесенка».	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка», «Лесенка». Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Спуска с учебного склона.	08.02
64	Спуск в средней стойке, подъем «Ёлочкой», «Лесенкой».	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Спуск в средней стойке, подъем «Ёлочкой», «Лесенкой».	13.02
65	Подъемы, спуски, торможение. Скользящий шаг.	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Спуск в средней стойке, подъем «Ёлочкой», «Лесенкой». Торможение «плугом» при спуске со склона.	14.02
66	Повороты на месте. Подъемы, спуски, торможение.	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Спуск в средней стойке, подъем «Ёлочкой», «Лесенкой». Торможение «плугом» при спуске со склона. Повороты на месте переступанием.	15.02
67	Передвижение	Передвижение скользящим шагом по	20.02

	скользящим шагом по учебному кругу. Подъемы, спуски, торможение.	учебному кругу. Спуск в средней стойке, подъем «Ёлочкой», «Лесенкой». Торможение «плугом» при спуске со склона. Повороты на месте переступанием.	
68	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	21.02
69	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	22.02
70	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	27.02
71	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир. Упражнения на дыхание.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Упражнения на дыхание.	28.02
72	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения на расслабление мышц. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	01.03
73	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Обще развивающие упражнения по подражанию. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	06.03
74	Выполнение исходных	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Упражнения	07.03

	положений рук по словесной инструкции учителя.	для укрепления мышц туловища. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	
75	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	13.03
76	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра «Охотники и утки».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра «Охотники и утки».	14.03
77	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. Игра «Зеркало».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. Игра «Зеркало».	15.03
78	Поднимание туловища. Игра «Волшебный мешок».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Волшебный мешок».	20.03
79	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Часовые и разведчики».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Часовые и разведчики».	21.03

4 четверть

80	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Техника высокого старта.	Комплекс простых обще развивающих и корректирующих упражнений. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ. Техника высокого старта.	23.03
81	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Комплекс простых обще развивающих и корректирующих упражнений. Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	03.04
82	Ходьба с перешагиванием через большие мячи. Бег. Игра «Веревочный круг».	Комплекс простых обще развивающих и корректирующих упражнений. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Игра «Веревочный круг».	04.04
83	Ходьба с различными положениями рук. Бег с преодолением простейших препятствий.	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий.	05.04
84	Медленный бег. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Медленный бег до 2 мин. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	10.04
85	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.	11.04
86	Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м). Игра «Карусели».	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м). Игра «Карусели».	12.04
87	Прыжки в длину с места. Игра «Часовые и разведчики».	Комплекс простых общеразвивающих и корректирующих упражнений. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	17.04

88	Метание большого мяча двумя руками из – за головы. Игра «Кто дальше бросит?»	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Метание большого мяча двумя руками из – за головы. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	18.04
89	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Игра «Лучшие стрелки».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	19.04
90	Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Игра «Кто быстрее?»	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Подвижная игра «Кто быстрее?»	24.04
91	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену. Игра «Четные и нечетные».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену. Подвижная игра «Четные и нечетные».	25.04
92	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м). Игра «Пустое место».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Быстрый бег на скорость (20 – 30 м). Подвижная игра «Пустое место».	26.04
93	Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 40 м. Игра «У медведя во бору».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 40 м (20 м – ходьба, 20 м – бег). Подвижная игра «У медведя во бору».	02.05
94	Прыжки в длину с прямого разбега. Игра «У ребят порядок строгий».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки в длину с прямого разбега. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	03.05
95	Метание с места малого мяча вдаль. Игра «Карусели»	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Метание с места малого мяча вдаль. Подвижная игра «Карусели».	10.05
96	Бег 30 м. Прыжки, метание.	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки,	15.05

		метание.	
97	Прыжки в длину с места. Игра «Волшебный мешок».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Волшебный мешок».	16.05
98	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. Игра «Отгадай по голосу».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. Подвижная игра «Отгадай по голосу».	17.05
99	Прыжки через короткую скакалку. Игра «Что изменилось?»	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Что изменилось?». «Развлечения»	22.05
100	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра «Салки маршем».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Подвижная игра «Салки маршем».	23.05
101	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук. Игра «Повторяй за мной».	Комплекс простых общеразвивающих и корригирующих упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища. Подвижная игра «Повторяй за мной».	24.05

Контрольно – измерительные материалы

	Девочки			Мальчики		
Показатели	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</i>	5	9	12	8	16	22
<i>Поднимание туловища (30 с)</i>	9	15	19	10	17	22
<i>Прыжок в длину с места</i>	105	123	140	108	137	151
<i>Бег 30 м (с)</i>	7,6	7	5,8	7,5	6,5	5,6
<i>Броски набивного мяча (см)</i>	214	248	280	254	275	306
<i>Наклон вперёд (см)</i>	2	6,5	11,5	1	4	7,5

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
2. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997.
4. Матвеев А.П. Учебник для 1 класса «Физическая культура». - М.: Издательство «Просвещение», 2011.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
протокол № 1
от 29.08.2022
руководитель МО

В ФИО Ботко А.А.

«Согласовано»
30.08.2022

Заместитель директора по УВР
Шуплецова
Т.П.



В папке прошито, пронумеровано и
скреплено степлером. Отм. 1024/1024/2022
Директор Мартынов

