

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Костинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора школы

_____ Саламатина О.Р.

Приказ от 30.08.2024 г №106 -од

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для обучающегося по АООП НОО с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)

(индивидуальное обучение)

(учебный предмет/курс)

1

2024- 2025

(срок реализации)

**Разработчик
программы:**

Коньшева В.А.

(Ф.И.О. учителя)

учитель начальных классов

**(занимаемая
должность)**

«РАССМОТРЕНА»:

на заседании МО

Протокол № 2

от « 30 » августа 2024г.

«СОГЛАСОВАНА»:

Зам. директора

_____ Ивановой Д.Н..

« 30 » августа 2024 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 1 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 1 класса составлена 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).

В 1 классе ведется без отметочное обучение. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В течение без отметочного обучения проводятся диагностики уровня усвоения знаний и умений учащихся.

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 в 1 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта и направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе включает следующие разделы:

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

Раздел «Знания о физической культуре» предусматривает знакомство с уроком «Адаптивная физическая культура», с правилами поведения на уроках, техникой безопасности. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» включает в себя построения и строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на укрепление мышц туловища, ног, спины и живота, мышц шеи. Передвижение на четвереньках, подлезание под препятствие, Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м, гимнастической скамейке и подлезание под препятствие высотой 40-50см. Перелезание сквозь обручи. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия.

Раздел «Легкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Прыжками с ноги на ногу, в длину с места. Метанием мячей разной величины, бросками и ловлей волейбольных мячей.

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 упражнения, 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 в первом полугодии (с сентября по декабрь) составляет 35 минут, со второго полугодия (с января по май) 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 1 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отведено 3 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 92 часа 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 1 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 в 1 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 в 1 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 строевые упражнения, построения. Ходить по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Ходить в чередовании с бегом.	Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения Ходить по прямой линии, ходить на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде

<p>Медленно бежать в колонне за учителем в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбу. Бежать группами.</p> <p>Выполнять прыжки с ноги на ногу, вверх, в длину с места, в высоту.</p> <p>Бросать волейбольные мячи. Метать с места малый мяч в стенку.</p>	<p>стопы. Ходить с сохранением правильной осанки, в чередовании с бегом.</p> <p>Медленно бежать с сохранением правильной осанки, бежать в колонне за учителем в заданном направлении. Чередовать бег и ходьбы. Бежать группами.</p> <p>Выполнять прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивать вверх. Прыгать в длину с места, в высоту с прямого разбега.</p> <p>Бросать и ловить волейбольные мячи. Метать с места малый мяч в стенку правой и левой рукой.</p>
Игры.	
<p>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.</p>	<p>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.</p>
Гимнастика.	
<p>Выполнять построения и размыкания.</p> <p>Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, на равновесие. ОРУ без предметов. Ползание на четвереньках, Упражнения для укрепление туловища. ОРУ с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Упражнения для мышц ног. Лазание по гимнастической скамейке.</p>	<p>Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползание на четвереньках.</p> <p>Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц спины и живота. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Упражнения для мышц ног.</p>
Лыжная подготовка.	
<p>Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Передвигаться на лыжах 300м.</p>	<p>Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Выполнять повороты.</p> <p>переступанием вокруг концов лыж.</p> <p>Кататься с небольших горок, передвигаться на лыжах до 800м за урок.</p>

V. Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре.

Правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.

Легкая атлетика.

Бег в колонне за учителем. Прыжки на месте.

Бег группами и по одному. Прыжки с продвижением вперед.

Ходьба в чередовании с бегом на дистанции 30м. Прыжки с ноги на ногу.

Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча с места.

Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с сохранением правильной осанки. Бег на дистанции 30 м. Прыжки в длину с места.

Ходьба по прямой линии. Броски и ловля волейбольных мячей.

Бег группами и по одному 15-20м. Метание колец в обручи.

Гимнастика.

Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на равновесие. Ползание на четвереньках. Упражнения для укрепления туловища. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейки. Упражнения для укрепления туловища. Упражнения с мячами, обручами, перелезание сквозь обручи. Упражнения для мышц ног. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнения для развития мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Подлезание под препятствие высотой 40-50см. Упражнения

Лыжная подготовка.

Ходьба на лыжах ступающим шагом. Ходьба на лыжах по учебному кругу.

Повороты переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

Передвижение на дистанции 300-800м за урок. Повороты переступанием вокруг концов лыж.

Игры.

Коррекционные игры: «Наблюдатель»; «Иди прямо»; «По канату».

Игры с бегом «Веселая эстафета»; «Филин и пташки»; «Мячик кверху».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка»; «Слушай сигнал»; «Выставка картин».

Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кого назвали – тот ловит мяча»; «Метко в цель»; «Догони мяч».

V.2. Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Легкая атлетика	20
3.	Гимнастика.	32
4.	Лыжная подготовка.	20
5.	Игры.	19
	Итого:	92

VI. Календарно - тематическое планирование.
Адаптивная физическая культура
1 класс.
1 четверть (25 часов).
(3 часа в неделю).

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планиру емая	фактиче ская
Знания о физической культуре- 1 час						
1	Правила 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	3.09	
Легкая атлетика-11 часов						
2	Бег в колонне за учителем, прыжки на месте.	Обучение бегу в колонне и прыжкам на месте.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в колонне за учителем. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	4.09	
3 4	Бег группами и по одному, прыжки с продвижением вперед.	Обучение бегу группами и по одному, прыжкам с продвижением вперед.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и	2	5.09 10.09	

			бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег по одному на 30м. Бег группами на 40м. Прыжки с продвижением вперед по одному. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
5	Ходьба в чередовании с бегом на дистанции 30м, прыжки с ноги на ногу.	Обучение ходьбе в чередовании с бегом, прыжкам с ноги на ногу.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег и ходьба на дистанции 30м в среднем темпе по одному. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 10м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	11.09	
6	Бег в чередовании с ходьбой, метание малого мяча с места.	Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой (до 30 м.), метанию малого мяча с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 40м. Обучение метанию малого мяча с	1	12.09	

			места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.			
7	Бег с сохранением правильной осанки.	Обучение ходьбе на внутреннем и внешнем своде стопы, бегу с сохранением осанки.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с сохранением правильной осанки на дистанции 30м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	17.09	
8 9	Бег на дистанции 30 м.	Совершенствование техники выполнения бега на дистанции 30 м, прыжков в длину с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Бег на дистанции 30 м. в быстром темпе. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2	18.09 19.09	
10	Броски и ловля волейбольных мячей.	Совершенствование техники ходьбы по линии, упражнениям на правильный захват мяча.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие	1	24.09	

			<p>равновесия. Ходьба по прямой линии. Броски и ловля волейбольных мячей. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
11	Бег группами и по одному 15-20м.	Совершенствование техники бега группами и по одному, метания.	<p>Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег группами и по одному 15-20м. Метание колец в обручи. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	25.09	
12	Бег на дистанции 30 м, прыжки в длину с места.	Совершенствование техники бега на дистанции 30 м, прыжка в длину с места.	<p>Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на дистанции 30 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	26.09	
Гимнастика- 8 часов						
13	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Обучение упражнениям на укрепление и развитие мышц живота и спины.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на</p>	1	1.10	

			<p>месте с мячами. Упражнения на укрепление мышц на гимнастических матах. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
14	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Обучение вращению и подниманию рук, упражнениям в равновесии.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения на развитие равновесия Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	2.10	
15 16	Ползание на четвереньках.	Обучение передвижению на четвереньках.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие гибкости. Передвижение на четвереньках по матам гимнастическим. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	2	3.10 8.10	

17	Упражнения для укрепления туловища.	Обучение упражнениям с мячами, упражнениям для укрепления туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие ловкости. Выполнение упражнений для укрепления туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	9.10	
18	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Обучение упражнениям с обручами, лазанию по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	10.10	
19	Упражнения для формирования правильной осанки.	Обучение упражнениям на формирование правильной осанки.	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	1	15.10	

			укрепление мышц спины. Выполнение упражнений на расслабление.			
20	Упражнения на равновесие.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками, ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие равновесия. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	16.10	
Игры- 5 часов						
21	Коррекционная игра: «Наблюдатель».	Обучение коррекционной игре: «Наблюдатель», 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: «Наблюдатель». Ходьба по линии. Выполнение упражнений на расслабление.	1	17.10	
22 23	Игра с бегом «Веселая эстафета».	Обучение игре : «Веселая эстафета», ходьбе по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	2	22.10 23.10	

			предметов.Игра с бегом : «Веселая эстафета». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнения на расслабление.			
24	Игра с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка».	Обучение игре: «Совушка», 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 с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	24.10	
25	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Кого назвали – тот ловит мяча».	Обучение игре: «Кого назвали – тот ловит мяч», упражнениям на укрепление мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Кого назвали – тот ловит мяча». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	5.11	
Всего	25 часов					

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планир уемая	фактич еская
Игры - 5 часов						
1	Коррекционная игра: «Иди прямо».	Обучение умению играть в игру: «Иди прямо», 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: «Иди прямо». Ходьба по бруску. Выполнение упражнений на расслабление.	1	5.11	
2	Игра с бегом : «Филин и пташки».	Обучение умению играть в игру: «Филин и пташки», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы	1	6.11	

			и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом : «Филин и пташки». Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.			
3	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал».	Обучение умению играть в игру: «Слушай сигнал», 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 общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.		7.11	

4 5	Игра с бросанием и ловлей мяч: «Метко в цель».	Обучение умения играть в игру: «Метко в цель», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяч: «Метко в цель». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	2	12.11 13.11	
Гимнастика -10 часов						
6 7	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	Совершенствование техники передвижения на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Передвижение на четвереньках по гимнастической	2	14.11 19.11	

			скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.			
8	Упражнения для укрепления туловища. Упражнения на равновесие.	Совершенствование техники выполнения упражнений для укрепления туловища и сохранения равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления туловища на матах. Упражнения на равновесие ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнения на расслабление	1	20.11	
9	Перелезание сквозь обручи.	Совершенствование техники выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками, перелезание в обручи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими	1	21.11	

			палками. Перелезание сквозь обручи. Выполнение упражнений на расслабление.			
10	Общеразвивающие упражнения с мячами, упражнения для мышц ног.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами, упражнений для укрепления мышц ног.	Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие силы. Упражнения для ног у гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	26.11	
11	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование техники выполнения лазания по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1	7.11	

			упражнения на месте с мячами на развитие гибкости. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.			
12	Упражнения для развития мышц шеи.	Совершенствование техники выполнения упражнений на укрепления мышц шеи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для развития мышц шеи. Выполнение упражнений на расслабление.	1	28.11	
13	Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.	Совершенствование выполнения техники ползания на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.	1	3.12	

			Упражнения для укрепления мышц спины и живота на гимнастических матах. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнение упражнений на расслабление.			
14	Подлезание под препятствие высотой 40-50см.	Совершенствование выполнения техники подлезания под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Подлезание под препятствие высотой 40-50см. Выполнение упражнений на расслабление.	1	4.12	
15	Пролезание сквозь обручи, упражнения на укрепление туловища.	Совершенствование техники выполнения пролезания в обручи, упражнений на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.	1	5.12	

			<p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Пролезание сквозь обручи.</p> <p>Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
Лыжная подготовка- 8 часов						
16	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Обучение ходьбе на лыжах ступающим шагом в медленном темпе.	<p>Выполнение строевых упражнений с лыжами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на лыжах.</p> <p>Ходьба на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание.</p>	1	11.12	
17	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	Обучение ходьбе на лыжах друг за другом в медленном темпе.	<p>Выполнение строевых упражнений с лыжами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на лыжах.</p> <p>Ходьба на лыжах по учебному кругу.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание.</p>	1	12.12	

18	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Обучение поворотам переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1	17.12	
19	Катание с небольших горок.	Обучение катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1	18.12	
20	Передвижение на дистанции 300-800м за урок.	Обучение передвижению на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение по дистанции. Выполнение упражнения на дыхание	1	19.12	
21	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Обучение поворотам переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1	23.12	

22	Передвижение на дистанции 300-800м за урок.	Обучение передвижению на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах Передвижение по дистанции. Выполнение упражнений на дыхание.	1	24.12	
23	Повторение изученного				25.12	

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					плани руема я	факт ичес кая
Лыжная подготовка- 12 часов						
1	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Совершенствование выполнения ходьбы на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Ходьба на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	9.01	
2	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование выполнения техники ходьбы на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	13.01	
3	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Совершенствование выполнения техники поворотов переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Повороты переступанием вокруг	1	14.01	

			концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.			
4 5	Катание с небольших горок.	Совершенствование выполнения техники катания с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	2	15.01 20.01	
6	Передвижение на дистанции 300-800м за урок.	Закрепление техники передвижения на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на дистанции 300-800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	21.01	
7	Катание с небольших горок.	Закрепление техники катания с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	22.01	

8	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Закрепление техники выполнять повороты переступанием на лыжах.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	27.01	
9	Передвижение 300-800м за урок.	Закрепление передвижения по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение 300-800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	28.01	
10	Катание с небольших горок.	Закрепление техники катания с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	29.01	

11	Передвижение до 800м за урок.	Закрепление техники передвижения на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	4.02 5.02	
12	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	6.02	
Игры - 5 часов						
13	Коррекционная игра: « По канату».	Обучение умению играть в игру: «По канату», 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.	1	11..02	

			<p>Коррекционная игра: « По канату». Ходьба по полоскам. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
14 15	Игра с бегом: «Мячик кверху».	Обучение умению играть в игру: «Мячик кверху», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченных на полу.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Мячик к верху». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	2	12.02 13.02	
16	Игра с элементами общеразвивающих упражнения: «Выставка картин».	Обучение умению играть в игру: «Выставка картин», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте</p>	1	25.02	

			<p>без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнения: «Выставка картин». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
17	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Догони мяч».	Обучение умению играть в игру: «Догони мяч», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Догони мяч». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	26.02	

Гимнастика- 8 часов

18	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейки.	Совершенствование умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	27.02	
19	Упражнения для укрепления туловища.	Совершенствование умения выполнять упражнения для укрепления туловища, упражнениям в равновесии.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления туловища на гимнастических матах. Упражнения на равновесие ходьба по	1	4.03	

			гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.			
20	Перелезание сквозь обручи.	Совершенствование умения выполнять комплекс Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, перелезание в обручи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелезание сквозь обручи. Выполнение упражнений на расслабление.	1	5..03	
21	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Совершенствование умения выполнять упражнения с мячами, лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	1	6.03	

			Выполнение упражнений на расслабление.			
22	Упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование умения выполнять упражнения на осанку.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для развития мышц шеи и формирования правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	11.03	
23	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления	1	12.03	

			голеностопных суставов. Выполнение упражнений на расслабление.			
24	Подлезание под препятствие высотой 40-50см.	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 развития мышц рук и плечевого пояса. Подлезание под препятствие высотой 40-50см. Выполнение упражнений на расслабление.	1	13.03	
25	Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки.	Совершенствование умения выполнять упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с	1	18.03	

			мячами Упражнения для развития пространственно - временной диф-ровки (ходьба по ориентирам). Выполнение упражнений на расслабление.			
Всего	25 часов					

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часо в	дата	
					плани руема я	фактич еская
Гимнастика- 6 часов						
1	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	Закрепление умения выполнять передвижение на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Передвижение по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	19.03	
2	Упражнения на равновесие.	Закрепление умения выполнять упражнения в равновесии.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения на развитие мышц туловища на гимнастических матах. Упражнения в равновесии	1	20.03	

			(ходьба по гимнастическим матам на коленях с различными положениями рук). Выполнение упражнений на расслабление.			
3	Перелезание сквозь обручи.	Закрепление умения выполнять перелезание сквозь обручи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Перелезание сквозь обручи. Выполнение упражнений на расслабление.	1	1.04	
4	Упражнения для мышц ног.	Закрепление умения выполнять упражнения для укрепления мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мяча. Выполнение упражнений для развития мышц ног. Выполнение упражнения на расслабление.	1	2.04	

5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Закрепление умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнения на расслабление.	1	3.04	
6	Упражнения для формирования правильной осанки.	Отработка умения выполнять упражнения на осанку.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение упражнения для развития мышц шеи, формирования правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнения на расслабление.	1	8.04	

Игры - 4 часа

7	Коррекционные игры: «Иди прямо, По канату».	Закрепление умения играть в игры: «Иди прямо, По канату», 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. Коррекционные игры: «Иди прямо, По канату». Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.	1	9.04	
8	Игры с бегом и прыжками. «Веселая эстафета», «Мячик кверху»,	Закрепление умения играть в игры: «Веселая эстафета», «Мячик кверху», 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. Игры с бегом и прыжками. «Веселая эстафета», «Мячик кверху». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	1	10.04	
9	Игры с элементами общеразвивающих упражнения «Совушка», «Слушай сигнал».	Закрепление умения играть в игры: «Совушка», «Удочка», «Слушай сигнал», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.	1	15.04	

			<p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнения «Совушка», «Слушай сигнал».</p> <p>Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
10	Игры с бросанием и ловлей мяча: «Метко в цель, «Догони мяч».	Закрепление умения играть в игры: «Метко в цель, «Догони мяч», 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 с мячами.</p> <p>Игры с бросанием и ловлей мяча: «Метко в цель, «Догони мяч». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1	16.04	
Легкая атлетика- 9 часов						
11	Ходьба по прямой линии. Прыжки на месте.	Отработка умения выполнять ходьбу по линии, прыжков на месте.	<p>Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на</p>	1	17.04	

			<p>развитие гибкости. Ходьба по прямой линии. Бег в колонне друг за другом. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление</p>			
12	Бег группами и по одному.	Отработка умения выполнять бегу группами и по одному.	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег группами и по одному. Прыжки с заданием. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>		22.04	
13	Чередование бега и ходьбы на дистанции 30 м.	Отработка умения выполнять бег и ходьбу на дистанции 30 м.	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Бег на дистанции 30 м в черед с ходьбой. Прыжки с ноги на ногу Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1	23.04	

14	Метание малого мяча.	Закрепление умения выполнять метание малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с сохранением правильной осанки. Метание мяча в цель. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	24.05	
15	Бег с сохранением правильной осанки.	Закрепление умения выполнять бег сохраняя осанку.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	29.04	
16	Прыжки в длину с места.	Закрепление умения выполнять прыжки в длину с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на	1	30.04	

			<p>развитие гибкости. Бег на дистанции 30 м. на скорость. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
17	Броски и ловля волейбольных мячей.	Закрепление умения выполнять броски и ловлю мяча.	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Ходьба по прямой линии. Броски и ловля волейбольных мячей парами. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление.</p>	1	6.05	
18	Бег на дистанции 30 м.	Закрепление умения бежать по дистанции 30м.	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на дистанции 30 м. в быстром темпе. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнения на дыхание и расслабление.</p>	1	7.05	

19	Итоговое занятие.	Выполнение бега, прыжков на правильность выполнения.	Выполнение упражнений для оценки уровня физического развития учащихся. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1	8.05	
20	Повторение				13.05	
21	Подвижные игры				14.04	
22	Подвижные игры				15.05	
23	Подвижные игры				20.05	
24	Подвижные игры				21.05	
25	Подвижные игры				22.05	

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 отводятся 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 замахи 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						Количество баллов	Отметка
	I	II	III	IV	V			
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»	