

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным
программам р.п. Базарный Карабулак»

«Рассмотрено» на
заседании МО



Протокол №1

от 31.08.2023г.

«Согласовано»

Зам. директора по УР

 / Голованова А.С. /

от 31.08.2023г.

«Согласовано»

Директор Школы-интернат

 / В.В. Трофимов /



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**
ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»
для 2 класса(1 вариант)

Составитель: Кульков А. В.

учитель

2023-2024 уч.г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа **по Физической культуре** для 2 класса разработана для детей с легкой умственной отсталостью на основе требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599) Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 февраля 2015 г.;
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286 - 15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Москва "Просвещение", 2017;
- Учебный план образовательного учреждения на 2020/2021 учебный год, принятый педагогическим советом.
- Устав ГБОУ СО « Школа-интернат для обучающихся по АОП р.п. Базарный Карабулак» Приказ Министерства образования Саратовской области от 10 ноября 2015г .
- Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, утвержденного приказом ОУ от 31 августа 2020г. №54.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. N 1026;

Рецензия к рабочей программе

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного предмета: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Гимнастика. Лыжная подготовка. Подвижные игры .

Общая характеристика учебного предмета :

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.В. Воронковой и частично реализует Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования по физической культуре. Рабочая программа составлена на основе авторской программы В. В. Воронковой и частично реализует Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования по предмету физическая культура.

Программа для 2 классов рассчитана на часов: 102 часа в год, 3 часа в неделю в каждом классе.

Срок реализации рабочей учебной программы – 1 год (2020-2021 учебный год).

Предмет физическая культура направлен на расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Межпредметные связи:

Межпредметные связи на уроках физической культуры устанавливаются прежде всего с окружающим миром, ОБЖ, литературой, историей.

История. Интегрированный урок «История Олимпийских игр».

Окружающий мир. Интегрированный игровой урок «Я, ты, он, она».

ОБЖ. Интегрированный урок по теме: «Вредные привычки».

Планируемый уровень подготовки выпускников

Личностные результаты изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-методический комплект.

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2008.
- Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы: Просвещение, 2010 г.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,
- развитие пространственной ориентации,
- развитие основных мыслительных операций,
- коррекция внимания и мышления;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

Содержание учебного материала

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и **«Физическое совершенствование»**.

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием

базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала

программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры». Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета *Адаптивная физическая культура*

По разделу «Знания о физической культуре» (3 часа) - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» (20 час) — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них; по разделу «Легкая атлетика» (21 часов) — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

По разделу «Лыжная подготовка» (22 час) — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» (18 час) — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловушка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловушка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловушка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

№		
	1 четверть	
1	Легкая атлетика	11 ч
	Ходьба и бег	5 ч
	Прыжки	3 ч
	Бросок малого мяча	3 ч
2	Кроссовая подготовка	12 ч
	Бег по пересеченной местности	12 ч

	2четверть	
3	Гимнастика	17 ч
	Акробатика.	6 ч
	Равновесие.	6 ч
	Опорный прыжок.	22 ч
	3четверть	
4	Лыжная подготовка	22 ч
	Лыжная подготовка	22 ч
5	Подвижные игры	12 ч
	Подвижные игры	12 ч
	4четверть	
6	Кроссовая подготовка	12 ч
	Кроссовая подготовка	12 ч
7	Легкая атлетика	12 ч
	Ходьба и бег	4 ч
	Прыжки	4ч
	Бросок малого мяча	4 ч

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2класс

Тема	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню	Вид	Д/з	Дата
------	-----------	---------------------	---------------------	-----	-----	------

урока			подготовки обучающихся	контроля		проведения		
						п л а н	ф а к т	
1	2	3	4	5	6	7	8	
Легкая атлетика (11 ч)								
Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	правильно	Текущий	Комплекс 1	5,09	
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	правильно	Текущий	Комплекс 1	6,09	
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с пре-одолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	правильно	Текущий	Комплекс 1	8,09	
	Комплексный						12,09	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 1	13,09	
Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	15,09	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	19,09	
	Комплексный	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	20,09	
Метание (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	22,09	
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс 1	26,09	

		расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	движения в метании; метать различные предметы		кс 1		
--	--	--	---	--	------	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей	и мячи на дальность с места из различных положений				
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Комплекс 1	27,06	
Кроссовая подготовка (12ч)							
Кроссовая подготовка (12 ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	29,09	
	Комплексный						
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	3,10	
Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	4,10		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	6,10	
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	10,10	
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	11,10	
	Комплексный					13,10	
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный					17,10	
	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	18,10	
	Комплексный					20,10	

		НОЧЬ»					
--	--	-------	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 1	24,10	
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»				25,10	
Гимнастика (20 ч)							
Акробатика. Строевые упражнения (10ч)	Изучение нового материала 2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Комплекс 2	7,11	
						8,11	
	Совершенствования Совершенствования 2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	10,11	
		14,11					
Совершенствования 2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	15,11		
					17,11		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования Совершенствования 2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	Ко мп ле кс 2	21,11 22,11	
	Совершенствования Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущи й	Ко мп ле кс 2	24,11 28,11	
Висы. (5ч)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущи й	Ко мп ле кс 2	29,11	
	Совершенствования					1,12	
	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущи й	Ко мп ле кс 2	5,12	
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднима-	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущи й	Ко мп ле кс 2	6,12	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		ние согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей					
	Совершенство	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивания в висе	Текущи й	Ко мп ле кс 2		
	Комплек сный					8,12	
Опорный прыжок, лазание (5 ч)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Ко мп ле кс 2	12,12	
	Совершенство	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Ко мп ле кс 2		
	Комплек сный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущи й	Ко мп ле кс 2	13,12	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	15,12	
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		19,12	
	Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2	20,12	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Подвижные игры (18 ч)							
Подвижные игры (18 ч)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	22,12	
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	26,12	
	Комплексный						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	27,12	
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	1,03	
	Совершенствования					5,03	
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	6,03	
	Совершенствования						
Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	12,03		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенство	Развитие скоростно-силовых способностей				13,03	
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	15,03	
	Совершенство	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	19,03	
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	20,03	
	Совершенство	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	22,03	
	Совершенство	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3	22,03	
Лыжи 22 час							
Лыжи 22 час	Изучение нового материала	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно).	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	9,01	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	10,0	
	Комплексный					12,0	
	Комплексный	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	16,0	
	Комплексный						
	Комплексный	1. Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость - пройти дистанцию до 1000м в среднем темпе.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	17,0	
	Комплексный					19,0	
	Комплексный	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	23,0	
	Комплексный					24,0	

		Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.					
Комплексный	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	26,01		
Комплексный	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	30,01		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;			31,01	
	Комплексный	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	2,02	
	Комплексный	Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;			6,02	
	Комплексный	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	7,02	
		Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий		9,02	
	Комплексный	Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	13,02	
		Пройти средним темпом					

		дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»					
--	--	--	--	--	--	--	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	14,0 2	
						16,0 2	
	Комплексный	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?» Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	20,0 2	
	Комплексный	Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза)..	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	21,0 2	
	Комплексный	Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 3	27,0 2	
	Комплексный	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»				28,0 2	
Кроссовая подготовка (12 ч)							
Кроссовая	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег	Уметь: бегать в равномерном	Текущий	Комплекс	2,0 4	

подготовка (12 ч)		- 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. ОРУ.	темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом		4	3,0 4	
----------------------	--	--	---	--	---	----------	--

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»				5,04	
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	9,04 10,04	
	Комплексный	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	12,04 16,04	
	Комплексный	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	17,04 19,04 23,04	
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Текущий	Комплекс 4	24,04 26,04	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 ч)							
Ходьба и бег (4 ч)	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	30,0	
	Комплексный					4	
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Комплекс 4	8,05	
	Комплексный					14,05	
Прыжки (4 ч)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	15,05	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	17,05	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	22,05	

		способностей					
--	--	--------------	--	--	--	--	--

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
Метание мяча (4 ч)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	24,05	
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	28,05 29,05	
	Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	Текущий	Комплекс 4	31,05	

Литература для учителя.

1. В.И. Лях, Физическая культура 1 – 4 классы, Москва «Просвещение» 2010.
2. А.П. Матвеев, Физическая культура 1 – 4 классы, Москва «просвещение» 2010.
3. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 – 4 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Владос, 2012. __

Литература для учащихся.

1. В.И. Лях, Физическая культура 1 – 4 классы, Москва «Просвещение» 2010.

2. А.П. Матвеев, Физическая культура 1 – 4 классы, Москва «просвещение» 2010.

Электронно-образовательные ресурсы и Интернет ресурсы.

<http://www.zavuch.info/>

<http://stranicdefektolog.blogspot.com/>

http://www.menobr.ru/about/res_obr/