

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Управление образованием администрации г.Ачинска**

**МБОУ "СШ №5 им. Марачкова А.О." г.Ачинск"**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР

  
Кузнецова Г.В.  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "СШ №5

им. Марачкова А.О."

СШ № 5

им. Марачкова А.О.

Приказ № 27/бд

от «30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Воробьевой Екатерины Игоревны  
для обучающихся 2 «Д» класса

г.Ачинск,  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

### **Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цели** примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

### 3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

### 4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

### 5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной

физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных<sup>1</sup>.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

### **Личностные результаты обучения**

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
  - 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  - 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
  - 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
  - 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
  - 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
  - 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
  - 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
-

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

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

### **Предметные результаты**

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

#### Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

## **Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе**

### **Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

### **Оценка достижения планируемых результатов**

Подходы к оцениванию предметных знаний определены Примерной АООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (раздел «2.1.3. Система оценки достижения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы»).



Достижение планируемых результатов освоения АООП определяется по завершению I этапа образования (к концу 4 класса).

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Во 2 классе в течение учебного года осуществляется динамическое наблюдение за достижением планируемых результатов. В течение первого полугодия 2 класса целесообразно поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку.

Оценку предметных результатов в балльной системе целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса. Оценка базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процедуре и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 2 класса) достижений обучающихся определяющим фактором является возможность стимулирования учебной и практической деятельности обучающихся, оказания положительного влияния на формирование их жизненных компетенций.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

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

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5 балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

### **Примеры контрольно-оценочных материалов**

При оценивании второклассников с интеллектуальными нарушениями учитываются индивидуальные возможности учащегося, уровень физического развития и двигательные возможности. При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром

темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое

выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Основное содержание; Виды деятельности учащихся	Место проведения; Оборудование; Словарь.
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
<b>1</b>	Сообщение теоретических сведений.	<b>Беседа.</b> Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	<b>Место проведения:</b> Спортивная площадка, зал <b>Словарь:</b> Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения
<b>Раздел программы легкая атлетика -26 часов</b>			
<b>2</b>	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	<b>Беседа.</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему» Строевые упражнения; Ходьба с высоким подниманием бедра;	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> Флажки, теннисные мячи, резиновые мячи <b>Словарь:</b> Зал, ходьба, бег, флажки, метать, мячи
<b>3</b>	Легкая атлетика. Бег 30м.	Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».	<b>Место проведения:</b> Спортивная площадка <b>Оборудование:</b> Флажки, большие мячи, секундомер, веревка. <b>Словарь:</b> Стоять, марш, вольно, строй.
<b>4</b>	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу» Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»	<b>Место проведения:</b> Спортивная площадка <b>Оборудование:</b> мячи, секундомер, веревка. <b>Словарь:</b> старт, финиш, веревка, цель.
<b>5</b>	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок» Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу»	<b>Место проведения:</b> Спортивная площадка <b>Оборудование:</b> мячи <b>Словарь:</b> старт, финиш, веревка, цель.
<b>6</b>	Легкая атлетика. Ходьба в	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг».	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> мячи

	чередовании с бегом.	Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель	<b>Словарь:</b> Круг, мешок, перестроение, колонна, расчет
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> мячи, рулетка <b>Словарь:</b> Голова, туловище, цель, стрелок, космонавты
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки» ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу»	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> Флажки, секундомер <b>Словарь:</b> Прыжок, игра, команда, бег
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> Гимнастические палки, свисток <b>Словарь:</b> Утки, охотник, колонна, метать, мяч
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы» ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу».	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> Гимнастические палки, теннисные мячи, гимнастические скамейки, <b>Словарь:</b> Шагать, слушать, палка, мяч, снайпер
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору»	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> Стойка, гимнастические маты, веревка <b>Словарь:</b> Место, прыжок, выносливость, веревка
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Ориентировка в пространстве. Игра: «Запомни порядок» Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место»	<b>Место проведения:</b> Спортивный зал <b>Оборудование:</b> Стойка для прыжков, флажки, веревка, набивные мячи, гимнастические палки.
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками	<b>Место проведения занятий:</b> спортивный зал. <b>Оборудование:</b> 2 гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м. <b>Словарь:</b> щит, медведь, метать, цель



15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору».	<b>Место проведения занятий:</b> спортивный зал. <b>Оборудование:</b> скакалка, надувной мяч, флажки. <b>С л о в а р ь :</b> скакалка, поза, медведь, ров.
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».	<b>Место проведения занятий:</b> спортивный зал. <b>Оборудование:</b> резиновые мячи средней величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи. <b>С л о в а р ь :</b> мяч, стрелок, щит, воробушки.
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы» Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу».	<b>Место проведения занятий:</b> спортивный зал. <b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. <b>С л о в а р ь :</b> бег, рапорт, снайпер, назад.
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».	<b>Место проведения занятий:</b> спортивный зал. <b>Оборудование:</b> гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты <b>Словарь:</b> лазанье
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»	<b>Место проведения:</b> спортивный зал. <b>Оборудование:</b> гимнастические палки, малые мячи
20	Легкая атлетика. Метание с места.	Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками	<b>Место проведения:</b> спортивный зал. <b>Оборудование:</b> гимнастические палки, мячи <b>Словарь:</b> Ловля, передача
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. <b>Словарь:</b> «Челночный» бег.
22	Легкая атлетика. Метание с места в	Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.

	горизонтальную цель		
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> Секундомер, рулетка, теннисные мячи <b>Словарь:</b> Тестирование, ловкость, сила, выносливость
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель.	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> Скакалка, теннисные мячи <b>Словарь:</b> Скакалка
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> Мячи, напольные ориентиры
27	Эстафеты «Веселые старты»	ОРУ без предметов. Эстафеты: - передай другому - переправа - бег в парах - гусеница -комплексная эстафета	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> Эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка <b>Словарь:</b> Эстафета, соревнования
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	<b>Беседа:</b> Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	<b>Место проведения:</b> спортивный зал <b>Оборудование:</b> Скакалка <b>Словарь:</b> Гимнастика

		Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	
<b>Раздел программы гимнастика – 21 час</b>			
<b>29</b>	Гимнастика	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи. Словарь: щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы.
<b>30</b>	Гимнастика	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м. Словарь: цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки.
<b>31</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты.
<b>32</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты.
<b>33</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству учащихся). С л о в а р ь : прыжок, длина, равновесие, место.
<b>34</b>	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка.

		учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель;	<b>С л о в а р ь</b> : щит, воробушки, ходьба, соскок.
<b>35</b>	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний» Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> флажки, мячи, обручи, мел.
<b>36</b>	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега;	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> кружки (диаметр 25—40 см), квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел. <b>С л о в а р ь</b> : верх, низ, в стороны, голова, водящий.
<b>37</b>	Гимнастика. Элементы акробатики.	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. <b>С л о в а р ь</b> : салки, кувырок, осанка, строиться.
<b>38</b>	Гимнастика. Элементы акробатики.	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. <b>С л о в а р ь</b> : салки, кувырок, осанка, строиться.
<b>39</b>	Гимнастика. Упражнения в равновесии	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки. <b>С л о в а р ь</b> : кегля, мяч, цель, мешочки.
<b>40</b>	Гимнастика. Упражнения с	Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> стойка для выполнения прыжка

	гимнастическими палками	поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч».	в высоту, веревка, мячи, булавы. <b>С л о в а р ь :</b> высота, веревка, булава.
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> сантиметровая лента, 3 мяча. <b>С л о в а р ь :</b> лента, мяч, зал.
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	Место проведения занятий: спортивный зал.
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки»	Место проведения: спортивный зал.
44	Лазание по гимнастической стенке	Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке Игра «Ловишки с хвостиком»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка
45	Лазание по гимнастической стенке	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, скакалка
46	Лазание по гимнастической стенке	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка
47	Лазание по гимнастической стенке	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гантели Словарь: Гантели
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
49	Лыжная подготовка.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Наглядный материал

	Сообщение теоретических сведений.	Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.	Словарь: Лыжи, палки, крепления, ботинки.
<b>Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов</b>			
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Ступающий шаг.
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Скользящий шаг.
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Поворот переступанием
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	Место проведения занятий: лыжная площадка, заранее подготовленная, с замкнутой, не сильно извилистой лыжней. Оборудование: флажки для обозначения линии старта и финиша, лыжи.
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок.
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, 10 малых флажков, 1 большой флажок.
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей).

57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: лыжи, флажки (по количеству детей). Словарь: шаг, лыжи, флажок, снег.
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. Словарь: ворота, лыжи, спуск.
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.	Место проведения занятий: площадка около школы. Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток. Словарь: ворота, лыжи, спуск.
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»;	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: палки для ворот, черный и белый флажки, свисток.
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Лыжи Словарь: Подъем «полуелочкой»
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пятки; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятия: круг на лыжной площадке. Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок. Словарь: поворот, пятка, склон.
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пятки; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятия: круг на лыжной площадке. Оборудование: 10 флажков, 4 пары лыжных палок. Словарь: поворот, пятка, склон.

65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	Место проведения занятий: учебный склон у школы. Оборудование: санки (по количеству учащихся), флажки, 2 щита.
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
67	Сообщение теоретических сведений.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	<b>Беседа.</b> <b>Разучивание.</b> Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». <b>Повторение.</b> Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
<b>Раздел программы подвижные игры - _____ часов</b>			
68	Подвижные игры.	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка. Словарь: кубики, поворот, налево, флажки.
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте.	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи
71	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.
72	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	Место проведения занятий: спортивный зал.



			Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.
73	Подвижные игры с элементами футбола	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные мячи, ворота
74	Подвижные игры с элементами футбола	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные мячи, ворота
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» Игры с элементами футбола: - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные
<b>Раздел программы основы знаний – 1 час</b>			
76	Сообщение теоретических сведений.	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	
<b>Раздел программы гимнастика – 12 часов</b>			
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся). Словарь: зал, мяч, бег, старт.
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся). Словарь: зал, мяч, бег, старт.

79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер. Словарь: бег, движение, петухи, скамейка.
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать.
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать.
82	Гимнастика	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: Мячи.
83	Гимнастика	Совершенствование разученных ранее координационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: Мячи.
84	Гимнастика. Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Место проведения занятий: спортивный зал. Словарь: Согласование движений
85	Гимнастика. Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Место проведения занятий: спортивный зал. Словарь: Согласование движений
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи

<b>87</b>	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи
<b>88</b>	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Обручи, гимнастическая скамейка
<b>Раздел программы легкая атлетика – 14 часов</b>			
<b>89</b>	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	Место проведения занятия: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса. Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч. Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш.
<b>90</b>	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	Место проведения занятия: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса. Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч. Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш.
<b>91</b>	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота.
<b>92</b>	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота.
<b>93</b>	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы.

			Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
94	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка для прыжков, планка.
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), щит размером 70 × 70 см, гимнастические палки.
98	Легкая атлетика.	ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки»	Место проведения: спортивная площадка Оборудование: секундомер, рулетка
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	Место проведения: спортивная площадка
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование.	Место проведения: спортивная площадка

<b>101</b>	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	«Челночный» бег 3x10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	Место проведения: спортивная площадка Оборудование: секундомер, рулетка
<b>102</b>	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год.	Место проведения: спортивная площадка Оборудование: в зависимости от игр.

### Учебно-методические материалы:

1. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)