Муниципальное образовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(ЗПР, вариант 7.2)**

**1 класс**

**2023/2024 учебный год**

Программу составила:

учитель физической культуры

Булыгина Вера Владимировна

р.п.Петровское, 2023г.

**Пояснительная записка**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Адаптированная рабочая программа «Физическая культура» для 1-класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, примерной адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития.

**Нормативно-методическое обеспечение**

**-** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 03.08.2018 № 317- ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации»): часть 5.1 статьи 11 «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; части 4 и 6 статьи 14 «Язык образования» (в редакции от 02.07.2021);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-[Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/?ysclid=l3srjs5v6o) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации);

- [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.12.2021 № 3894-р](https://docs.cntd.ru/document/727930097?ysclid=l3si5dxpcy) «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

- [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)   
«Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;

- [Приказ Министерства просвещения России от 06.09.2022 № 804](https://docs.cntd.ru/document/351812600?marker=6540IN) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий государственной программы Российской Федерации «Развитие образования», направленных на содействие созданию (создание) в субъектах Российской Федерации новых (дополнительных) мест в общеобразовательных организациях, модернизацию инфраструктуры общего образования, школьных систем образования, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;

- [Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 г. № 858](https://docs.cntd.ru/document/352000942?marker=6560IO)   
«Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность   
и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

- [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. № 514н](http://ivo.garant.ru/#/document/71748018/paragraph/1:0) «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями);

- [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке   
и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями от 22.02.2022 г.);

-[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма);

-[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2](http://ivo.garant.ru/#/document/400274954/paragraph/1:0) «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

-[Приказ Федерального агентства по техническому регулированию   
и метрологии от 3.12.2021 г. № 1689-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200182052?ysclid=limy369avt497984305) Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»;

-[Приказ Федерального агентства по техническому регулированию   
и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

**Критерии оценивания** расположены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровской СОШ», приказ № 267 о.д. от 28 августа 2019г.

**Связь с рабочей программой воспитания школы**

Реализация воспитательного потенциала уроков физической культуры (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) предусматривает:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания уроков для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- включение в содержание уроков целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Памятные даты

Сентябрь:

1 сентября: День знаний;

8 сентября: Международный день распространения грамотности;

10 сентября: Международный день памяти жертв фашизма.

25 сентября: Всероссийский день бега «Кросс нации».  
Октябрь:

1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;

4 октября: День защиты животных;

5 октября: День учителя;

25 октября: Международный день школьных библиотек;

Третье воскресенье октября: День отца.

28 октября: Всероссийский день гимнастики;

Ноябрь:

4 ноября: День народного единства;

8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;

Последнее воскресенье ноября: День Матери;

30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

Декабрь:

3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;

5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;

9 декабря: День Героев Отечества;

12 декабря: День Конституции Российской Федерации.

Январь:

25 января: День российского студенчества;

Февраль:

2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;

8 февраля: День российской науки;

11 февраля: День зимних видов спорта России;

15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;

23 февраля: День защитника Отечества.

Март:

8 марта: Международный женский день;

18 марта: День воссоединения Крыма с Россией 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

6 апреля: Международный день спорта;

12 апреля: День космонавтики;

Май:

1 мая: Праздник Весны и Труда;

9 мая: День Победы;19 мая: День детских общественных организаций России.

***Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы***

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуется двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

***Место предмета в учебном плане***

Примерная рабочая программа составлена на 66 часов (по 2 часа в неделю при 33 учебных неделях), в соответствии учебного плана МОУ Петровской СОШ.

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся[[1]](#footnote-1).

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета***

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

***Личностные результаты*** освоения программы для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

* положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
* интересе к новому учебному материалу;
* ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
* навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
* овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
* развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

***Метапредметные результаты*** освоения программы для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

***Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

* понимать смысл инструкций;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
* различать способы и результат действия;
* принимать активное участие в коллективных играх;
* адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
* вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

* принимать участие в работе парами и группами;
* адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
* активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

– организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);

– задать вопрос учителю при непонимании задания;

– сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:***

– в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;

– в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** в умении находить компромисс в спорных вопросах.

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания по физической культуре**

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения* без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

*Опорный прыжок*:имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов*: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

**Лёгкая атлетика.**

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка**. Передвижение на лыжах; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения:вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

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

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

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

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

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

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

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

**На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

**На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации*:перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

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

**На материале плавания.**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

**Коррекционно-развивающие упражнения**

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

*Упражнения на дыхание*: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

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

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

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

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег*: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

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

*Равновесие*: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Примерные темы занятий | Примерное содержание занятий |
| 1 четверть | | |
| Знания по физической культуре (1 ч.) | Физическая культура. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. |
| Физическое совершенствование.  Гимнастика. (8 ч.) | Построение в шеренгу и в колонну.  Ходьба в различном темпе.  Ходьба и бег в медленном темпе.  Упражнения без предметов (для различных групп мышц).  Построение и перестроение.  Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.  Лазанье по гимнастической стенке.  Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.  Пролезание в модуль-тоннель. | Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры разных народов.Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд. |
| Физическое совершенствование.  Лёгкая атлетика.  (6 ч.) | Ходьба.  Ходьба в умеренном темпе в колонне.  Ходьба в чередовании с бегом.  Челночный бег.  Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.  Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Гимнастика для глаз. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. |
| Способы физкультурной деятельности.  (1 ч.) | Самостоятельные игры и развлечения. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. |
| 2 четверть | | |
| Знания по физической культуре (1 ч.) | Физические упражнения. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. |
| Физическое совершенствование.  Гимнастика.  (6 ч.) | Построение в шеренгу и в колонну.  Ходьба в различном темпе.  Опорный прыжок.  Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  Передвижение по гимнастической стенке.  Поднимание и переноска грузов. | Выполнение простейших строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Имитационные упражнения. Игры с бегом и прыжками. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. |
| Физическое совершенствование.  Лёгкая атлетика.  (8 ч.) | Прыжки с продвижением вперёд.  Прыжки в длину с места толчком двух ног.  Подпрыгивание вверх.  Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.  Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.  Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх. Метание мяча в горизонтальную цель. Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. |
| Способы физкультурной деятельности (1 ч.) | Самостоятельные игры и развлечения. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. |
| 3 четверть | | |
| Знания по физической культуре (1 ч.) | Физические упражнения. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. |
| Физическое совершенствование.  Гимнастика.  (4 ч.) | Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.  Ходьба широким шагом.  Ходьба между различными ориентирами.  Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.  Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  Прыжки со скакалкой.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление простых препятствий. | Выполнение простейших строевых команд. Строевые действия в шеренге и колонне. Перешагивание через предметы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Подвижные игры на материале гимнастики. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. |
| Физическое совершенствование.  Лёгкая атлетика.  (4 ч.) | Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.  Ходьба с сохранением правильной осанки.  Ходьба в чередовании с бегом.  Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжковые упражнения. Прыжки в глубину с высоты.  Броски и метания мяча. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
| Физическое совершенствование.  Лыжная подготовка.  (8 ч.) | Передвижение на лыжах.  Торможение на лыжах. | Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. |
| Способы физкультурной деятельности (1 ч.) | Самостоятельные занятия. | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). |
| 4 четверть | | |
| Знания по физической культуре (1 ч.) | Физические упражнения. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. |
| Физическое совершенствование.  Гимнастика.  (7 ч.) | Строевые действия в шеренге и колонне.  Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки.  Упражнения без предметов и с предметами.  Преодоление простых препятствий. | Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку. Широкие стойки на ногах, наклоны. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). Подвижные игры на материале гимнастики. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. |
| Физическое совершенствование.  Лёгкая атлетика.  (7 ч.) | Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.  Бег с высокого старта на скорость.  Броски в стенку и ловля теннисного мяча. | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. |
| Способы физкультурной деятельности (1 ч.) | Самостоятельные занятия. | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). |

**Поурочно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема урока** | | **Содержание** |
| **1 четверть (16 часов)** | | | | |
| **Знания по физической культуре (1 ч.)** | | | | |
| **1** |  | Физическая культура. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. | |
| **Физическое совершенствование.**  **Лёгкая атлетика. (6ч.)** | | | | |
| **2** |  | Ходьба.  Ходьба в умеренном темпе в колонне. | Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. | |
| **3** |  | Ходьба в чередовании с бегом. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижная игра «Вызов номера». | |
| **4** |  | Ходьба в чередовании с бегом.  Челночный бег. | Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки. Бег с ускорением от 10 до 15м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Варианты челночного бега 3\*5, 3\*10 м | |
| **5** |  | Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте. | Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Игра «Прыгающие воробушки». Коррекционно-развивающие упражнения: на профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, | |
| **6** |  | Броски большого мяча (1 кг) на дальность | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Броски большого мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Гимнастика для глаз. | |
| **7** |  | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. | Броски большого мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам». Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на развитие двигательных умений и навыков. | |
| **Физическое совершенствование.**  **Гимнастика. (12 ч.)** | | | | |
| **8** |  | Построение в шеренгу и в колонну.  Ходьба в различном темпе. | Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей. | |
| **9** |  | Ходьба и бег в медленном темпе.  Упражнения без предметов (для различных групп мышц). | Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия. Обычный бег в чередовании с ходьбой. | |
| **10** |  | Построение и перестроение.  Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. | Игры разных народов.Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). | |
| **11** |  | Лазанье по гимнастической стенке. | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | |
| **12** |  | Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Перелезание через гимнастического коня, подлезание под гимнастической скамейкой. Игра «Не урони мешочек». Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. | |
| **13** |  | Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.  Пролезание в модуль-тоннель. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля». Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия. | |
| **14** |  | Лазанье по гимнастической стенке. | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | |
| **15** |  | Упражнения без предметов (для различных групп мышц). | Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка». Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. | |
| **Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)** | | | | |
| **16** |  | Самостоятельные игры и развлечения. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. | |
| **2 четверть (16 ч.)** | | | | |
| **Знания по физической культуре (1 ч.)** | | | | |
| **1/17** |  | Физические упражнения. | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. | |
| **Физическое совершенствование.**  **Гимнастика.**  **(6 ч.)** | | | | |
| **2/18** |  | Построение в шеренгу и в колонну. | Выполнение простейших строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Игра «Класс, смирно!». | |
| **3/19** |  | Ходьба в различном темпе.  Опорный прыжок. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Игра «Конники-спортсмены». | |
| **4/20** |  | Построение в шеренгу и в колонну.  Опорный прыжок. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие гибкости, координации и силовых способностей. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Подвижная игра «Змейка». | |
| **5/21** |  | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении. Коррекционно-развивающие упражнения: на коррекцию и формирование правильной осанки. Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Через холодный ручей». | |
| **6/22** |  | Передвижение по гимнастической стенке. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении. Коррекционно-развивающие упражнения: на коррекцию и формирование правильной осанки. Передвижения по гимнастической стенке. Подвижная игра «Не ошибись!» | |
| **7/23** |  | Поднимание и переноска грузов. | Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П.. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Поднимание и переноска грузов.  Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек». | |
| **Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (8 ч.)** | | | | |
| **8/24** |  | Прыжки с продвижением вперёд. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Игра «Прыгающие воробушки». | |
| **9/25** |  | Прыжки в длину с места толчком двух ног. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений. Прыжки в длину с места толчком двух ног.  Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. | |
| **10/26** |  | Прыжки в длину с места толчком двух ног.  Подпрыгивание вверх. | Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх. Прыжки в длину с места толчком двух ног.  Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие выносливости, быстроты. Игра «Зайцы в огороде». | |
| **11/27** |  | Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие выносливости, быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, на формирование правильной осанки. Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй». | |
| **12/28** |  | Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений. | Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений. Подвижная игра « «Мяч водящему». | |
| **13/29** |  | Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. | Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. Подвижная игра «Передал, садись». | |
| **14/30** |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Метание мяча в горизонтальную цель. Упражнения на координацию. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | |
| **15/31** |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Мяч соседу». | |
| **Способы физкультурной деятельности (1 ч.)** | | | | |
| **16/32** |  | Самостоятельные игры и развлечения. | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. | |
| **3 четверть (18 ч.)** | | | | |
| **Знания по физической культуре (1 ч.)** | | | | |
| **1/33** |  | Физические упражнения. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. | |
| **Физическое совершенствование. Гимнастика. (4 ч.)** | | | | |
| **2/34** |  | Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.  Ходьба широким шагом.  Ходьба между различными ориентирами. | Выполнение простейших строевых команд. Строевые действия в шеренге и колонне. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание. Ходьба широким шагом.  Ходьба между различными ориентирами.  Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. | |
| **3/35** |  | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук. | Упражнения с гимнастической палкой. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие правильного дыхания в различных И.П., Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.  Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка». | |
| **4/36** |  | Упражнения с обручами. Прыжки со скакалкой. | Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Игровые задания с использованием упражнений на внимание. Прыжки со скакалкой. Коррекционно-развивающие упражнения: на коррекцию и формирование правильной осанки. | |
| **5/37** |  | Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление простых препятствий. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игра «Танцующая Барби». | |
| **Физическое совершенствование.**  **Лыжная подготовка. (8 ч.)** | | | | |
| **6/38** |  | Организующие команды. Передвижение на лыжах. | Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах. . Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. | |
| **7/39** |  | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. Надевание лыж. Ступающий шаг. Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие координации. | |
| **8/40** |  | Передвижение на лыжах. | Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Ступающий шаг. Техника ступающего шага. Игра «На лыжи становись!». | |
| **9/41** |  | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?» Коррекционно-развивающие упражнения: на коррекцию и формирование правильной осанки. | |
| **10/42** |  | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. | Скользящий шаг. Передвижение по дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Игра «Снежинки и звездочки». | |
| **11/43** |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. | Упражнения на развитие координации и выносливости. Эстафеты. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. | |
| **12/44** |  | Передвижение на лыжах. | Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости. материале лыжной подготовки. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки. | |
| **13/45** |  | Передвижение на лыжах. Торможение на лыжах. | Упражнения на выносливость и координацию. Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Торможение на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?» | |
| **Способы физкультурной деятельности (1 ч.)** | | | | |
| **14/46** |  | Самостоятельные занятия. | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | |
| **Физическое совершенствование.**  **Лёгкая атлетика. (4ч.)** | | | | |
| **15/47** |  | Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем. Ходьба в чередовании с бегом. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений. Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем. Ходьба в чередовании с бегом. Народная игра «Горелки». | |
| **16/48** |  | Ходьба в чередовании с бегом.  Ходьба по гимнастической скамейке. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Комплексы упражнений на развитие физических качеств Ходьба по гимнастической скамейке. | |
| **17/49** |  | Прыжковые упражнения. Прыжки в глубину с высоты. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Игра «Зайцы в огороде». | |
| **18/50** |  | Броски и метания мяча. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на развитие двигательных умений и навыков. Броски большого мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. | |
| **4 четверть (16 ч)** | | | | |
| **Знания по физической культуре (1 ч.)** | | | | |
| **1/51** |  | Физические упражнения. | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры. | |
| **Физическое совершенствование.**  **Гимнастика. (7 ч.)** | | | | |
| **2/52** |  | Строевые действия в шеренге и колонне. Ходьба. | Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. | |
| **3/53** |  | Гимнастические упражнения прикладного характера. | Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку. Широкие стойки на ногах, наклоны. Игры на переключение внимания. Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки. | |
| **4/54** |  | Гимнастические упражнения прикладного характера. | Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку. Широкие стойки на ногах, наклоны. Воспроизведение заданной игровой позы. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке. Игры на расслабление мышц рук, ног, туловища. | |
| **5/55** |  | Упражнения без предметов. Бег. | Бег между различными ориентирами. Беговые упражнения. Широкие стойки на ногах, наклоны. Воспроизведение заданной игровой позы. Подвижная игра «Змейка».  Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. | |
| **6/56** |  | Упражнения с мячом. Метания. | Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений. Подвижная игра « «Мяч водящему». Упражнения на координацию. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки. | |
| **7/57** |  | Упражнения со скакалкой. Прыжки. | Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. | |
| **8/58** |  | Преодоление простых препятствий. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Игровые задания с использованием упражнений на силу, ловкость и координацию. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | |
| **Физическое совершенствование.**  **Лёгкая атлетика. (7 ч.)** | | | | |
| **9/59** |  | Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.  Подвижная игра «Воробьи и вороны». | |
| **10/60** |  | Бег с высокого старта. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег с высокого старта. | |
| **11/61** |  | Бег с высокого старта на скорость. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации. Коррекционно-развивающие упражнения: на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия. Бег с высокого старта на скорость.  Игра «Запрещенное движение». | |
| **12/62** |  | Беговая подготовка. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Подвижная игра «По грибы». | |
| **13/63** |  | Броски в стенку и ловля теннисного мяча. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений. Броски в стенку и ловля теннисного мяча | |
| **14/64** |  | Броски теннисного мяча в цель. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Броски теннисного мяча в цель. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель». | |
| **15/65** |  | Броски в стенку и ловля теннисного мяча. | Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие быстроты. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Броски в стенку и ловля теннисного мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | |
| **Способы физкультурной деятельности (1 ч.)** | | | | |
| **16/66** |  | Самостоятельные занятия. | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | |

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ**

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

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

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

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

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

***Материальное обеспечение***

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По итогам обучения в 1 классе можно определенным образом оценить успешность их достижения.

В конце 1 класса обучающийся:

* знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
* выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
* выполняет строевые действия;
* выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
* выполняет различные упражнения с мячом;
* сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
* выполняет спортивные упражнения с лыжами;
* выполняет упражнения в воде;
* имитирует движения спортсменов.

Решение об итогах освоения программы и переводе школьника в следующий класс принимается ПМПК образовательного учреждения на основе выводов о достижении планируемых предметных результатов. Недостаточная успешность овладения физической культурой как учебным предметом требует взвешенной оценки причин этого явления.

1. [↑](#footnote-ref-1)