

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа-интернат,
реализующая адаптированные образовательные программы»**

Принята

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2023 года

Утверждена

приказом ГБОУ ЛО

«Подпорожская школа-интернат»

№ 120 от 01 сентября 2023 года

**Адаптированная рабочая общеобразовательная программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
1 класс
на 2023 – 2024 учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Учитель высшей квалифицированной категории
Костюнина Юлия Валерьевна

г. Подпорожье
2023 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Место предмета в учебном плане.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Учебно-тематическое планирование.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Лист внесения изменений.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №1026 от 24.11.2022 года в соответствии с ФГОС для обучающихся с УО. В системе предметов образовательной школы курс «Физическая культура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

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

Основные задачи изучения предмета

Разнородность состава обучающихся, воспитанников начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Психолого-педагогическая характеристика

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся, воспитанников.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих обучающихся наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, замечено отставание в росте, весе, непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях, проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В классах имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода. Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальную специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС- для них важен особый охранительный режим, исключающий перегрузки.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной

группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет

Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
«Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

Рекомендуемые виды упражнений при различных заболеваниях

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется, укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин -первый год

		обучения, 10-15 мин - второй и последующий годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

Особенности обучения

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер, обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию. Хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребенка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования, обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп, обучающихся с УО позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- Обязательность непрерывности коррекционно – развивающего процесса, реализуемого через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- Раннее получение специальной помощи средствами образования.
- Психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и учениками;

- Психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- Постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся, воспитанников с легкой УО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- Увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет;
- Наглядно – действенный характер содержания образования;
- Упрощение системы учебно – познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- Введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально – бытовых навыков.
- Специальное обучение «переносу» сформированных знаний, умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- Обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- Обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с умственной отсталостью;
- Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

2. Место предмета в учебном плане

Данная программа адресована обучающимся 1 класса (1 вариант) ГБОУ ЛО «Подпорожская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на 1 год.

Объём учебного времени: 99 часов

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися, воспитанниками. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

3. Планируемые результаты освоения программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Предметные результаты освоения учебного предмета адаптивная физическая культура на конец обучения в младших классах:

Минимальный уровень:

- представления об адаптивной 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, лёгкой 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.

Личностные учебные действия	осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
	готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.
Коммуникативные учебные действия	вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;
	слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
	договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).
Регулятивные учебные действия	адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

	активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.
Познавательные учебные действия	выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
	делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
	пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
	наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

4. Содержание программы

В программе по физической культуре в 1 классе выделяют следующие разделы:

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Лёгкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание)

Гимнастика (строевые упражнения, лазанье, равновесие, упражнения с предметами, упражнения без предметов)

Лыжная подготовка.

Подвижные игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием)

Содержание курса соответствует требованиям, предъявляемым Федеральным компонентом. Рабочая программа составлена на 99 часов в год, 3 часа в неделю.

№	Название раздела	Количество часов
---	------------------	------------------

	1 четверть.	26ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	20ч.
4.	Подвижные игры.	6ч.
	2 четверть.	22ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Гимнастика.	15ч.
3.	Подвижные игры.	7ч.
	3 четверть.	27ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Прикладные упражнения	23ч.
3.	Подвижные игры.	4ч.
	4 четверть.	24ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	14ч.
3.	Подвижные игры.	7ч.
	Итого: 99 часов.	

5. Система оценки достижения планируемых результатов

Результаты достижений, обучающихся с умственной отсталостью в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося ценностные установки.

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

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью, не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Система оценивания

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной-двух значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Самостоятельность применения усвоенных знаний.

Жизненные компетенции:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- укреплять и сохранять здоровье на протяжении всей жизни;
- самостоятельно подобрать упражнения для утренней гимнастики.

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основные технологии обучения:

- лично-ориентированные;
- деятельностный подход;
- уровневая дифференциация;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

- Беседа (диалог).

- Самостоятельная работа.
- Подвижные игры.
- Работа со спортивным инвентарём.
- Рассказ.
- Просмотр видеофильмов, видеороликов о спорте.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Мячи
- Скакалки
- Компьютер
- Музыкальный центр
- Аудиозаписи
- Маты
- Кегли
- Лыжи

Список литературы:

Основная: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под ред. И.М. Бгажноковой, 0-4 кл. – М.: «Просвещение», 2013 г.

Дополнительная: Коррекционная педагогика. Научно-методический журнал 6(18), 2006г. Редактор-составитель Орехова Г.А.

1. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цели урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		Формы и виды контроля
					Предметные	БУД	
1 четверть.							
Основы знаний.		Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Знакомство с понятием о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.					
1	01.09	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Построение в колонну по одному, равнение в затылок, по росту.	Дать представление о разделе лёгкая атлетика. Познакомить с видами построений	Проводит инструктаж по ТБ. Проводит построение. Проверка готовности обучающихся к уроку.	Познакомятся с видами построений	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно строиться К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)
2	04.09	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	Обучать технике выполнения ходьбы по заданным направлениям	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику ходьбы в по заданным направлениям	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
3	06.09	Подвижная игра «Вот так позы»	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных	Подготовка к уроку (переодевание). Построение класса. Разминка. Объяснение задания	Освоят правила игры «Прыгающие воробушки». Научатся соблюдать	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала	Индивидуальный, групповой контроль.

			умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	на урок. Выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	технику безопасности.	П -получат первоначальные сведения об игре К -научатся распределять роли в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
4-5	08.09 11.09	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, внутреннем и внешнем своде стопы	Обучать технике выполнения ходьбы	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику ходьбы разными способами	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
6	13.09	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений	Познакомить с техникой выполнения бега с сохранением осанки	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику бега с сохранением осанки	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -получат первоначальные сведения о беге К -сотрудничать со взрослыми Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий контроль.

						доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
7-8	15.09 18.09	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Разновидности ходьбы	Обучать построению в колонну. Познакомить с видами ходьбы	Проверка готовности класса к уроку. Подводящие упражнения для построения в одну шеренгу. Показ задания. Выполнение. Подведение итогов.	Освоят технику построения в колонну. Познакомятся с видами ходьбы	Р -научатся ориентироваться в спортивном зале П -правильно выполнять основные движения при построении К -дифференцированно использовать разные виды упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
9	20.09	Перебежки группами и по одному. Подвижная игра «Космонавты»	Развивать двигательные действия в беге.	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся бегать группами и по одному (индивидуально).	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -уметь выполнять бег группами и по одному К -дифференцированно использовать виды ходьбы Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
10-12	22.09 25.09 27.09	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения. Показ.	Познакомятся с техникой выполнения прыжка в длину с места. Освоят технику выполнения прыжка способом согнув ноги.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув ноги	Индивидуальный контроль. Контрольный норматив

						<p>К-обращаться за помощью и принимать помощь</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	
13-14	29.09 02.10	Подготовка кистей рук к метанию мяча. Подвижная игра «Быстро по местам»	Разучить упражнения, подводящие к метанию мяча	Построение класса. Разминка. Объясняет технику выполнения метания мяча. Показ. Самостоятельное выполнение.	Познакомятся с понятием метание мяча	<p>Р-умение технически правильно выполнять двигательные действия</p> <p>П-правильно выполнять движения при метании малого мяча</p> <p>К-выражают готовность слушать собеседника и вести диалог</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	Текущий контроль.
15-17	04.10.2 023 06.10 09.10	Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск его)	Обучать технике правильного захвата мяча	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся правильно держать малый мяч	<p>Р-научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место</p> <p>П-правильно выполнять движения при метании малого мяча</p> <p>К-обращаться за помощью и принимать помощь</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	Текущий контроль.
18-20	11.10 13.10 16.10	Броски и ловля мячей	Научить бросать мяч вверх и ловить его.	Помощь в переодевание. Разминка. Показ. Выполнение задания. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся бросать мяч вверх и ловить его с помощью и без помощи учителя.	<p>Р-работать со спортивным инвентарём</p> <p>П-уметь правильно держать мяч</p> <p>К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях</p> <p>Л-оказывать помощь своим сверстникам,</p>	Групповой, индивидуальный контроль.

						нахождение с ними общего языка и общих интересов	
21-22	18.10 20.10	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание игры «Запомни порядок»	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- научатся играть в игры элементами общеразвивающих упражнений</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Текущий контроль.
23-24	23.10 25.10	Разучивание игры «Догони мяч»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Текущий контроль

25	27.10	Подвижная игра «Кошка и мышки»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Текущий контроль
2 четверть.							
26	08.11	Инструктаж по технике безопасности. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке	Обучать построению в одну шеренгу.	Проверка готовности класса к уроку. Подводящие упражнения для построения в одну шеренгу. Показ задания. Выполнение. Подведение итогов.	Освоят технику построения в одну шеренгу	<p>Р- научатся ориентироваться в спортивном зале</p> <p>П- правильно выполнять основные движения при построении</p> <p>К- дифференцированно использовать разные виды упражнений</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	Тематический контроль
27	10.11	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке	Объяснить понятие слова Четвереньки. Научить ползать на четвереньках по	Построение класса. Проверка готовности обучающихся к уроку. Разминка. Показ. Выполнение заданий	Освоят технику ползания на четвереньках	<p>Р- научатся ориентироваться в спортивном зале</p>	Групповой контроль

			гимнастической скамейке.	совместно с учениками. Оценка деятельности обучающихся		П -правильно выполнять основные движения руками и ногами К -сотрудничать со взрослыми Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
28-29	13.11 15.11	Произвольное лазанье по гимнастической стенке	Научить передвигаться по гимнастической стенке произвольным способом	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения Первичное закрепление материала.	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке произвольным способом	Р - научатся ориентироваться на гимнастической стенке и гимнастической скамейке П -применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль
30	17.11	Подвижная игра «Слушай сигнал»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий контроль

						доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
31-32	20.11 22.11	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Научить пролезать под препятствиями и перелезть через препятствия	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения Первичное закрепление материала.	Освоят технику пролезания под препятствиями	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке и гимнастической скамейке П- применять начальные сведения о понятие пролезание под препятствиями К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль
33-34	24.11 27.11	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	Закрепить навыки лазания и перелезания	Проверка готовности класса к уроку. Разминка. Выполнение задания вместе с учителем. Оценка деятельности обучающихся на уроке	Научатся преодолевать препятствия	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- выполнять элементарные движения по подражанию учителя К- обращаться за помощью и принимать помощь Л- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Индивидуальный контроль
35	29.11	Инструктаж по технике безопасности. Упор в положении присев и лёжа на матах	Познакомить с понятием «упор»	Проверка готовности класса к уроку. Разминка. Выполнение задания вместе с	Освоят технику выполнения положения Упор	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- выполнять	Текущий контроль

				учителем. Оценка деятельности обучающихся на уроке		элементарные движения по подражанию учителя К-обращаться за помощью и принимать помощь Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
36	01.12	Ходьба по коридору шириной 20 см, стойка на носках (3-4 сек)	Обучать технике выполнения ходьбы	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения ходьбы, стойку на носках	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
37-38	04.12 06.12	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на носках (3-4 сек)	Обучать технике выполнения ходьбы по гимнастической скамейке	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения ходьбы по гимнастической скамейке	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
39-40	08.12 11.12	Упражнения в равновесии (ходьба с мешочком на голове; ходьба с перешагивание через небольшие препятствия и т.д.)	Научить выполнять упражнения в равновесии.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Выполнение. Похвала.	Освоят некоторые виды ходьбы.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе	Индивидуальный контроль

						<p>К-сотрудничать со взрослыми Л-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам</p>	
41-42	13.10 15.12	Упражнения с гимнастическими палками.	Разучить простые упражнения с гимнастическими палками.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят простые упражнения.	<p>Р-научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-научатся выполнять упражнения по показу К-сотрудничать со взрослыми Л-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам</p>	Индивидуальный контроль
43-44	18.12 20.12	Комплексы общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение	Разучить упражнения под музыку.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят простые элементы упражнений под музыку.	<p>Р-научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-научатся выполнять упражнения по показу К-сотрудничать со взрослыми Л-оказание бескорыстной помощи своим сверстникам</p>	Текущий контроль
45	22.12	Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Запомни порядок»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-уметь играть в подвижные игры К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л-активно включаться в общение и взаимодействие</p>	Текущий контроль

						со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
46	15.12	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-уметь играть в подвижные игры</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Текущий контроль
47-48	27.12 29.12	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-уметь играть в подвижные игры</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p>	Текущий контроль

						взаимопомощи и сопереживания	
3 четверть.							
49-50	10.01 12.01	Инструктаж по технике безопасности. Построение в обозначенном месте. Подвижные игры.	Обучать технике построения в обозначенном месте	Проверка готовности класса к уроку. Подводящие упражнения для построения. Показ задания. Выполнение. Подведение итогов.	Освоят технику построения в обозначенном месте	Р -научатся ориентироваться в спортивном зале П -правильно выполнять основные движения при построении К -дифференцированно использовать разные виды упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
51	15.01	Группировка лёжа на спине, в упоре на коленях.	Познакомить с техникой выполнения группировки лёжа на спине	Проверка готовности класса к уроку. Подводящие упражнения. Показ задания. Выполнение. Подведение итогов.	Освоят технику выполнения данного упражнения	Р -научатся ориентироваться в спортивном зале П -выполнение группировки К -дифференцированно использовать разные виды упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль
52	17.01	Перекаты в положении лёжа в разные стороны	Познакомить с техникой выполнения перекатов в разные стороны	Проверка готовности класса к уроку. Подводящие упражнения. Показ задания. Выполнение. Подведение итогов.	Освоят технику выполнения данного упражнения	Р -научатся ориентироваться в спортивном зале П -выполнение перекатов в положении лёжа К -дифференцированно использовать разные виды упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль

53	19.01	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу	Обучать технике выполнения ходьбы	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения ходьбы по ориентирам	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
54-55	22.01 24.01	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты	Обучать технике выполнения стойки и ходьбы	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения стойки на носках и ходьбы	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
56-57	26.01 29.01	Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки	Разучить упражнения для формирования правильной осанки	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Познакомятся с упражнениями для формирования правильной осанки	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -освоят общеразвивающие упражнения К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
58-59	31.01 02.02	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Обучать технике выполнения ходьбы по гимнастической скамейке	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий.	Освоят технику выполнения ходьбы по гимнастической скамейке	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать движения при ходьбе	Индивидуальный контроль

				Оценка деятельности обучающихся на уроке.		К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	
60	05.02	Поднимание туловища лёжа на спине. Поочерёдное поднимание ног лёжа на спине, «Велосипед»	Познакомить с техникой выполнения упражнений на мате	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения упражнений на матах	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -выполнять упражнения на матах К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
61-62	07.02 09.02	Поднимание ног поочерёдно и вместе, лёжа на животе	Научить поднимать прямые ноги	Проверка готовности класса к уроку (помощь в переодевании). Показ и выполнение вместе с детьми заданий. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения упражнений на матах	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -выполнять упражнения на матах К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
63-64	19.02 21.02	Инструктаж по технике безопасности. Разбрасывание и собирание мячей	Научить ориентироваться в спортивном зале	Построение класса. Разминка. Объяснение нового материала. Показ. Выполнение заданий вместе с детьми. Оценка деятельности на уроке	Научатся правильно разбрасывать и собирать мячи	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -выполнять упражнения К -сотрудничать со взрослыми Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Текущий контроль
65-66	26.02 28.02	Прокатывание мячей одной рукой, двумя руками	Научить технике выполнения прокатывания мяча	Построение класса. Проверка готовности обучающихся,	Освоят технику прокатывания мяча	Р -научатся ориентироваться в спортивном зале	Выполнение

			двумя руками, одной рукой	воспитанников к уроку. Разминка. Показ заданий. Выполнение совместно с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	двумя руками, одной рукой	П -правильно выполнять основные движения руками К -сотрудничать со взрослым Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	упражнения для рук
67-68	01.03 04.03	Пере ползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края	Научить переползать через гимнастическую скамейку	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Выполнение упражнения. Оценка деятельности обучающихся	Освоят технику пере ползания через гимнастическую скамейку	Р - научатся ориентироваться на гимнастической стенке и гимнастической скамейке П - освоят технику пере ползания К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль
69-70	06.03 11.03	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	Научить передвигаться по гимнастической стенке вверх и вниз	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Выполнение упражнения. Оценка деятельности обучающихся	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз	Р - научатся ориентироваться на гимнастической стенке и гимнастической скамейке П -применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль
71	13.03	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	Разучить комплекс упражнений.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение	Будут выполнять упражнения по показу.	Р - научатся ориентироваться в спортивном зале	Индивидуальный контроль

				нового материала. Показ. Совместное выполнение упражнений. Похвала. Оценка деятельности обучающихся.		П -применять начальные сведения о упражнениях К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
72-75	15.03 18.03 20.03 22.03	Подвижные игры («Повтори движение»; «Овощи-фрукты»; «Совушка-сова»; «Два мороза»; «Пустое место»)	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -уметь играть в подвижные игры К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль
4 четверть.							
76		Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Запомни порядок».	Повторить инструктаж по ТБ. Научить выполнять команды и ходить парами	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся к уроку. Разминка. Выполнение команд за учителем и вместе с ним. Подведение итогов.	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику выполнения команд	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять команды учителя К -обращаться за помощью и принимать помощь	Устный опрос. Индивидуальный контроль

				Оценка деятельности обучающихся		Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
77		Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении	Продолжить обучению ходьбы парами. Познакомить с понятием «чередование»	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся к уроку. Разминка. Выполнение заданий по показу учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся ходить парами. Освоят технику ходьбы с чередованием с бегом	Р-научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-правильно выполнять ходьбу парами К-обращаться за помощью и принимать помощь Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль
78		Подвижная игра «Летает – не летает»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-уметь играть в подвижные игры К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Групповой контроль
79-81		Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с места.	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о	Освоят технику выполнения прыжка в длину с места	Р-научатся ориентироваться на спортивной площадке	Индивидуальный контроль.

			положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	технике выполнения. Показ.		П -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув ноги К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
82-84		Комплексы упражнений с малыми мячами.	Научить правильно выполнять упражнения с малыми мячами.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений с малыми мячами. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят упражнения с малыми мячами.	Р -работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -научатся использовать набивные мячи для выполнения упражнений К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л -формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий контроль.
85-87		Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Обучать технике метания малого мяча из-за спины через плечо правой и левой рукой	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику метания малого мяча на дальность.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.

88		Перелезание сквозь гимнастические обручи	Сформировать навык выполнения элементарных упражнений	Построение класса. Объяснение нового материала. Работа с обручами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся выполнять задание по инструкции педагога	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Практический контроль
89		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, влево	Сформировать умения и навыки в прыжках. Вызвать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения. Показ. Оценка деятельности	Научатся выполнять прыжки	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжках К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
90-91		Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: без предметов; в движении; в кругу.	Научить технике броска и ловли мяча	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии. Показ техники выполнения Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику бросков и ловли мяча	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно бросать и ловить мячи К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

92-94		Бег с высокого старта.	Познакомить с понятием высокий старт.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Совместное выполнение. Оценка деятельности.	Познакомятся с понятием высокий старт	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-уметь повторять за учителем</p> <p>К-научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Групповой контроль
95-96		Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге; по кругу; в колонне.	Научить обучающихся передавать предмет разными способами.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Совместное выполнение. Оценка деятельности обучающихся.	Научатся работать в коллективе, в парах.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-уметь выполнять упражнения по показу</p> <p>К-научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Групповой контроль

97-99		Подвижные игры коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне); «Весёлые ракеты»; «Передача обручей по кругу»	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Текущий контроль
-------	--	--	--	--	--	--	------------------

8. Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем
