

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Красноуральская школа, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена на заседании МО  
учителей начальных классов

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.С. Желвакова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СО  
«Красноуральская школа»

\_\_\_\_\_ Т.С. Сергеева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету**  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для обучающихся 2 класса**  
**на 2023 - 2024 учебный год**

Составитель: Михайлова А.С

ГО Красноуральск  
2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативное обоснование	
1.2. Цели и задачи программы	
1.3. Особенности учебного предмета	
1.4. Основные виды организации учебного процесса (формы работы, методы обучения, технологии обучения)	
1.5. Место учебного предмета, распределение учебных часов по разделам программы	
1.6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, формируемые БУД	
1.7. Характеристика класса	
1.8. Система оценки достижения планируемых результатов	
2. Учебно-тематический план .....	9
3. Содержание учебного предмета.....	11
4. Календарно-тематическое планирование .....	12
5. Учебно-методическое обеспечение .....	16
6. Материально-техническое обеспечение учебного предмета .....	16

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативное обоснование**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 2 класса ГБОУ СО «Красноуральская школа» составлена на основе:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.

- адаптированная основная образовательная программа общего образования (Вариант 1), разработанная ГБОУ СО «Красноуральская школа», на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью.

Программа разработана для обучающихся 2 класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 1.

Программа предусматривает реализацию соответствующих коррекционных задач, базируется на научных позициях специальной педагогики и специальной психологии, обуславливающих необходимость коррекционной работы, широкое использование предметно-практической деятельности. Специфика содержания программы определяется особенностями психофизического состояния здоровья обучающихся.

В основу разработки программы обучающихся с умственной отсталостью заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания программы, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

**Основные задачи** реализации содержания предмета «Физическая культура»:

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать и совершенствовать основные двигательные качества: быстрота, сила, ловкость и др.
- формировать умение следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- корректировать недостатки моторного развития;
- развивать и совершенствовать волевую сферу;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности.

### **1.3. Особенности учебного предмета**

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми детьми. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В ходе изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, а также знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры. Важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, внешний вид (наличие соответствующей спортивной одежды), бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- легкая атлетика;
- гимнастика;
- лыжная подготовка;
- подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Одним из основных требований к уроку физической культуры для обучающихся с умственной отсталостью является **коррекционная направленность** урока. На каждом уроке проводится работа, направленная на:

- коррекцию и развитие двигательных возможностей, пространственной ориентировки и точности движений;
- коррекцию и развитие общей и мелкой моторики;
- формирование устойчивого положительного отношения к занятиям физкультурой;
- коррекцию нарушений физического развития;
- коррекцию и развитие двигательных умений и навыков.

#### **1.4. Основные виды организации учебного процесса**

*Формы работы:* фронтальная, индивидуальная, работа в парах и группах, коллективная работа.

*Методы обучения:*

- словесные (беседа, объяснение);
- наглядные (наблюдение, демонстрация);
- практические (упражнения, самостоятельная).

При реализации содержания учебного материала используются специфические методы обучения, оптимально сочетаются словесные, наглядные и практические методы, которые должны соответствовать следующим требованиям:

- стимулировать развитие самостоятельности ребёнка;
- формировать умение пользоваться имеющимися знаниями;
- содержать разумное количество иллюстраций, наглядных пособий, облегчающих восприятие, понимание и запоминание учебного материала;
- соответствовать возрастным и психологическим особенностям обучающихся по содержанию;

- опираться на ранее усвоенный и имеющийся у обучающихся практический опыт;
- содержать достаточное количество практических упражнений для усвоения и закрепления учебного материала.

Программой предусмотрены следующие *виды* работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекций нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий: дифференцированного обучения; игровая; информационно-коммуникативная; проблемного обучения; здоровьесберегающая.

### 1.5. Место учебного предмета

Проведение учебных занятий по предмету «Физическая культура» на учебный год определяется учебным планом ОУ и предусматривает 102 часа в год, 3 часа в неделю. Предмет рассчитан на 34 учебные недели.

#### *Распределение учебных часов по разделам программы*

№ п /п	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика (1раздел)	26
2	Гимнастика (1раздел)	21
3	Лыжная подготовка	14
4	Гимнастика (2 раздел)	16
5	Лёгкая атлетика (2 раздел)	22
	Резерв	3

### 1.6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, формируемые БУД

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

#### **Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- проявление интереса к предмету, знакомство с социальной ролью «ученик», овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физкультурой и спортом, работе на результат;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li><li>- выполнение комплексов упражнений под руководством учителя;</li><li>- знание основных строевых команд;</li><li>- выполнение несложных строевых команд по словесной инструкции;</li><li>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;</li><li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;</li><li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</li><li>- соблюдение требований техники безопасности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;</li><li>- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;</li><li>- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li><li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;</li><li>- выполнение строевых команд;</li><li>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li><li>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий;</li><li>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;</li><li>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх;</li><li>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li></ul>

### ***Базовые учебные действия***

#### **Личностные учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, занятиям физической культурой;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- развитие качеств характера, как старательность, терпеливость;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения.

#### **Познавательные учебные действия:**

- ознакомление с основными упражнениями, способствующими сохранению и укреплению здоровья;

- формирование способности ориентироваться в пространстве, выполнять физические упражнения под руководством учителя;
- называть, характеризовать спортивный инвентарь по его основным свойствам и способу использования;
- формирование умения правильно использовать спортивный инвентарь.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадке, стадионе;
- пользоваться спортивным инвентарём;
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- активно участвовать в деятельности, предложенному плану и работать в общем темпе.

### **1.7. Характеристика класса**

Во 2 классе десять обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (нарушением интеллекта). У обучающихся замедлен процесс формирования учебных навыков, наблюдается нарушение в познавательной сфере. Ограничена самостоятельность выполнения заданий. Наблюдается быстрая утомляемость и нарушения в эмоционально-волевой сфере.

У обучающихся нарушено развитие мелкой и общей моторики, пространственной ориентировки, координации движений. Зрительно-моторная координация нарушена. Для обучающихся свойственны нарушения в координации движений кистей и пальцев рук, в рабочих действиях и позах. У обучающихся не развито умение согласовывать движения различных частей тела, целенаправленно выполнять отдельные действия и серии действий по инструкции педагога.

Недостатки речевого развития, бедность словаря проявляются так же в стереотипности ответов. Уровень учебной активности низкий. Преобладает игровая деятельность. Внимание неустойчивое, отвлекаются, темп работы низкий.

Обучающиеся требуют индивидуального подхода.

### **1.8. Система оценки достижения планируемых результатов**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В школах, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- овладение основами двигательных навыков;
- стремление к достижению желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- использование предлагаемой помощи и улучшается ли при этом качество выполнения.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, за такое выполнение выставляется **оценка «5»**. 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.

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

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

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

Во 2 классе 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.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями, при этом строго индивидуально.

**2. Учебно-тематический план**  
Физическая культура 2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол. часов	Дата
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>	
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Общеразвивающие упражнения.	1	сентябрь
1.2.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	сентябрь
1.3.	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Игры.	2	сентябрь
1.4.	Ходьба в полуприсяде с различными положениями рук.	1	сентябрь
1.5.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	сентябрь
1.6.	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1	сентябрь
1.7.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках.	2	сентябрь
1.8.	Культура общения. Бег с преодолением простейших препятствий.	2	сентябрь
1.9.	Бег на скорость до 30 м.	2	сентябрь
1.10	Медленный бег до 2 мин.	2	октябрь
1.11	Прыжки в длину с места.	1	октябрь
1.12	Прыжки в длину и высоту с шага (с разбега).	2	октябрь
1.13	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	2	октябрь
1.14	Помогаем друзьям. Взаимопомощь. Метание мяча на дальность	2	октябрь
1.15	Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	2	октябрь
1.16	Командный дух. Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	2	ноябрь
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>	
2.1.	Навыки сотрудничества. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в круг.	2	ноябрь
2.2.	Уважительное отношение к друг другу. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Расчет по порядку.	2	ноябрь
2.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, обручами, мячами).	2	ноябрь
2.4.	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.	2	ноябрь
2.5.	Лазанье по гимнастической скамейке.	2	декабрь
2.6.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	декабрь
2.7.	Висы. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.	2	декабрь
2.8.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2	декабрь
2.9.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук.	3	декабрь
2.10	Сплочение классного коллектива. Подвижные игры: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».	3	декабрь
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
3.1.	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Переноска	1	январь

	лыж.		
3.2.	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Ступающий шаг без палок и с палками.	5	январь
3.3.	Береги свое здоровье! Скользящий шаг. Ходьба на лыжах.	5	январь
3.4.	Повороты на месте «переступанием».	3	февраль
<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	
4.1.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	февраль
4.2.	Ходьба боком приставными шагами.	1	февраль
4.3.	Ходьба по наклонной скамейке.	2	февраль
4.4.	Ходьба по полу по начертанной линии.	1	февраль
4.5.	Один за всех и все за одного. Построение в шеренгу по заданному ориентиру.	1	февраль
4.6.	Умей слушать других. Движение в колонне с изменением направлений.	1	февраль
4.7.	Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	2	февраль март
4.8.	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	март
4.9.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	2	март
4.10	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	2	март
4.11	Мы умеем дружить! Подвижные игры: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».	2	март
<b>5</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	
5.1.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	2	март
5.2.	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1	март
5.3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	март
5.4.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий.	3	апрель
5.5.	Бег на скорость до 30 м.	2	апрель
5.6	Медленный бег до 2 мин.	2	апрель
5.7.	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, в высоту с прямого разбега).	3	апрель
5.8.	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.	3	май
5.9.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	2	май
5.10	Мои друзья – мое богатство! Игры: «Салки маршем», «Повторяй за мной»	3	май
	<b>Резерв</b>	3	

### 3. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание
I раздел Лёгкая атлетика	<b>48</b>	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Медленный бег в колонне. Медленный бег в колонне с изменением направлений. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с изменением направления. Медленный бег с сохранением осанки.
II раздел Гимнастика	<b>37</b>	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Элементы акробатических упражнений. Лазанье по гимнастической стенке. Висы на гимнастической стенке. Упор в положении присев и лёжа на матах. Равновесие. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Движение в колонне с изменением направлений. Перестроение из одной шеренги в круг. Повороты по ориентирам.
III раздел Лыжная подготовка	<b>14</b>	Переноска лыж. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг. Прогулка на лыжах.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел / тема	Кол. часов	Планируемые результаты		Виды деятельности обучающихся
				Предметные	Базовые учебные действия	
<b>1</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>26</b>			
1.1.	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Общеразвивающие упражнения.	1	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение инструкций учителя;</li> <li>- практическое освоение элементов подвижных игр;</li> <li>- соблюдение требований техники безопасности.</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение инструкций учителя;</li> <li>- практическое освоение элементов подвижных игр, соблюдение правил игр;</li> <li>- знание способов использования спортивного инвентаря в практической деятельности;</li> <li>- применение правил бережного обращения с инвентарём;</li> </ul>	<p><b>Личностные учебные действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, занятиям физической культурой;</li> <li>- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;</li> <li>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;</li> <li>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</li> <li>- развитие качеств характера, как старательность, терпеливость;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдение техники безопасности.</li> <li>Выполнение упражнений по инструкции учителя.</li> <li>Ходьба с сохранением осанки.</li> <li>Медленный бег, бег на скорость, чередование бега с ходьбой.</li> <li>Прыжки в длину с места, в высоту.</li> <li>Выполнение упражнений с мячом, подвижные игры, соблюдение</li> </ul>
1.2.	сентябрь	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1			
1.3.	сентябрь	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Игры.	2			
1.4.	сентябрь	Ходьба в полуприсяде с различными положениями рук.	1			
1.5.	сентябрь	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1			
1.6.	сентябрь	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1			
1.7.	сентябрь	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках.	2			
1.8.	сентябрь	Культура общения. Бег с преодолением простейших препятствий.	2			
1.9.	сентябрь	Бег на скорость до 30 м.	2			
1.10.	октябрь	Медленный бег до 2 мин.	2			
1.11.	октябрь	Прыжки в длину с места.	1			
1.12.	октябрь	Прыжки в длину и высоту с шага (с разбега).	2			
1.13.	октябрь	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.	2			
1.14.	октябрь	Помогаем друзьям. Метание мяча на дальность	2			

1.15.	октябрь	Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	2	- соблюдение техники безопасности.	-понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения.	правил игры.		
1.16.	ноябрь	Командный дух. Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	2					
<b>2</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>					
2.1.	ноябрь	Навыки сотрудничества. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в круг.	2				<p><b>Познавательные учебные действия:</b></p> <p>-ознакомление с основными упражнениями;</p> <p>-формирование способности ориентироваться в пространстве;</p> <p>-называть, характеризовать спортивный инвентарь по его основным свойствам и способу использования;</p> <p>-формирование умения правильно использовать спортивный инвентарь.</p> <p><b>Коммуникативные учебные действия:</b></p> <p>-вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);</p>	<p>Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в круг. Выполнение упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, мячами. Выполнение гимнастических, акробатических упражнений.</p>
2.2.	ноябрь	Уважительное отношение к друг другу. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Расчет по порядку.	2					
2.3.	ноябрь	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	2					
2.4.	ноябрь	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.	2					
2.5.	декабрь	Лазанье по гимнастической скамейке.	2					
2.6.	декабрь	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1					
2.7.	декабрь	Висы. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.	2					
2.8.	декабрь	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2					
2.9.	декабрь	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук.	3					
2.10.	декабрь	Сплочение классного коллектива. Подвижные игры: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».	3					
<b>3</b>		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	<b>Минимальный уровень:</b>	Соблюдения правил внешнего вида для занятий на			
3.1.	январь	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Переноска лыж.	1					
3.2.	январь	Солнце, воздух и вода – наши лучшие	5					

		друзья! Ступающий шаг без палок и с палками.		ходьба на лыжах в различном темпе.	-использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками;	улице в зимний период. Соблюдение правил переноски лыж.
3.3.	январь	Береги свое здоровье! Скользящий шаг. Ходьба на лыжах.	5	<b>Достаточный уровень:</b> практическое освоение элементов лыжной подготовки; выполнение основных двигательных действий.	- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем;  - договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Прогулки на лыжах.
3.4.	февраль	Повороты на месте «переступанием».	3			
<b>4</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Регулятивные учебные действия:</b>  -ориентироваться в пространстве спортивного зала;  - ориентироваться в пространстве спортивной площадке, стадионе;  -пользоваться спортивным инвентарём;  - контролировать и оценивать свои действия;  -активно участвовать в	Ходьба по заданным направлениям.  Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Лазанье по гимнастической стенке.  Выполнение различных упражнений
4.1.	февраль	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде.	1	- представления о физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития человека;		
4.2.	февраль	Ходьба боком приставными шагами.	1			
4.3.	февраль	Ходьба по наклонной скамейке.	2			
4.4.	февраль	Ходьба по полу по начерченной линии.	1	- знание основных правил поведения на уроках физкультуры и осознанное их применение;		
4.5.	февраль	Один за всех и все за одного. Построение в шеренгу по заданному ориентиру.	1	- взаимодействие со сверстниками.		
4.6.	февраль	Умей слушать других. Движение в колонне с изменением направлений.	1			
4.7.	февраль март	Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	2	<b>Достаточный уровень:</b>		
4.8.	март	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	- практическое освоение элементов лёгкой атлетики;		
4.9.	март	Лазанье по определенным ориентирам,	2	- выполнение строевых команд;		

		изменение направления лазанья.		совместное участие со сверстниками в подвижных играх; - знание правил и техники выполнения движений.	деятельности; - активно работать по предложенному плану.	без контроля и с контролем зрения.
4.10.	март	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	2			
4.11.	март	Мы умеем дружить! Подвижные игры: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей».	2			
<b>5</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>22</b>			
5.1.	март	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	2			Ходьба с различными положениями рук. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с изменением направления. Бег на скорость. Медленный бег. Прыжки в длину и высоту с шага. Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели.
5.2.	март	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1			
5.3.	март	Ходьба в чередовании с бегом.	1			
5.4.	апрель	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий.	3			
5.5.	апрель	Бег на скорость до 30 м.	2			
5.6.	апрель	Медленный бег до 2 мин.	2			
5.7.	апрель	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, в высоту с прямого разбега).	3			
5.8.	май	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность.	3			
5.9.	май	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	2			
5.10.	май	Мои друзья – мое богатство! Игры: «Салки маршем», «Повторяй за мной».	3			
		<b>Резерв</b>	<b>3</b>			

## **5. Учебно-методическое обеспечение**

### *Дидактический материал*

1. Плакаты: «Зимний спорт», «Зимние игры», «Игры детей».
2. Секундомер;
3. Мишень для метания в цель.

### *Раздаточный материал*

1. Мячи (большие и малые).
2. Скакалки.
3. Обручи (большие и малые).
4. Гимнастические палки.
5. Кегли.
6. Лыжи, ботинки, палки.
7. Индивидуальные коврики.

Учебно – практическое оборудование:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты.

### *Учебно-методическая литература для учителя*

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
2. Н.П. Коняева, Т.С.Никандрова «Воспитание детей с нарушениями интеллектуального развития», Москва, «Владос», 2014
3. Солодкова М.И., Яковлева Г.В., Баранова Ю.Ю. «Программа коррекционной работы. Начальная школа», Москва, «Просвещение», 2014
4. Е.А. Стребелева «Научно-практическое наследие А.А. Катаевой в методическом обеспечении коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей с нарушениями развития», Дефектология № 4 2017г.
5. А.С. Грибоедова «Воспитание и обучение дефективных детей: Сборник лекций», Петроград, 2018г.
6. В.М Мозговой. «Уроки физической культуры в коррекционной школе VIII вида», 2014г.
7. Н.П. Яцун «Программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коррекционной школе VIII вида», 2013г.
8. Н.А Олейникова. «Физкультура в коррекционной школе», Коррекционная педагогика, раздел: «Спорт в школе и здоровье детей», 2014г.

## **6. Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

1. Ноутбук.