

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Новомалыклинский район

МОУ Новочеремшанская СОШ

«Рассмотрено» на МО школы
Руководитель МО

Ромашова И.А.

«30» 08 2023г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

Сидорова Чиндяева С. Н.

«31» августа 2023г.



«Утверждаю»

Директор школы

Бострикова Л. П.

» 2023г.

Приказ №

от 2023г.

**АДАптированная рабочая программа для
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1**

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Новочеремшанск 2023

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (1 варианта АООП) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599) в части определения структуры программы, критериев личностных и предметных достижения обучающихся и др. ;
- Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся ограниченными возможностями здоровья (СанПиН 2.4.2.3648-20, утв. 28.09.2020 №28).

Цель: формирование основ физической культуры и всестороннее развитие личности в процессе приобщения к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачами учебного предмета являются:

- 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 ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности.

Задачи учебного предмета 4 класса:

- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Образовательные

технологии: информационная, игровая, коммуникационная, здоровьесберегающая

и др.

Методы и формы контроля образовательных достижений
–тестирование.

Общая характеристика учебного предмета

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.

Реализация программы предполагает использование **воспитательного потенциала** урока :

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы вовремя урока. включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Общее количество часов за учебный год составляет 102 часа (3 часа в неделю)

ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;
- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Общие методы, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния детей.

В основе методов лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

Формы обучения:

- фронтальное и индивидуальное обучение.

Приемы коррекционной направленности:

- задания по степени нарастающей трудности;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание, включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задание с опорой на несколько анализаторов;
- игровые соревновательные приемы, призы, поощрения, развернутая словесная оценка деятельности.

Типы уроков:

- вводный урок (теоретические уроки, которые проводятся в начале года/четверти и при изучении новой технологии, умения).
- урок освоения нового материала;
- комбинированный урок;
- развивающий и восстанавливающий урок;
- урок закрепления и совершенствования;
- урок проверки и контроля ЗУН.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на

доступном уровне ролевых

функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия и в процессе обучения.

Регулятивные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстникам успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие доступных для понимания ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать

предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 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.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают:

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
- овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры;
- уметь судить спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Соблюдение правил Т.Б.
3. Практическая работа по выполнению физических упражнений.
4. Выполнение заданий по разграничению понятий.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за показом учителя.
2. Объяснение выполняемых физических упражнений.
3. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа со спортивным инвентарем.
2. Выполнение работ практикума (тестирование)

Формы организации учебных занятий.

Основная форма проведения

Оценочный инструментарий: материалы тестирования входят в содержание учебного предмета.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

ПРОГРАММЫ.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

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 (интеллектуальными нарушениями);
- 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке

подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие

социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями может осуществляться на основании применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Состав экспертной группы определяется общеобразовательной организацией и включает педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача-психиатра, педиатра), которые хорошо знают ученика. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной).

Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц:

- 0 баллов — нет фиксируемой динамики;
- 1 балл — минимальная динамика;
- 2 балла — удовлетворительная динамика;
- 3 балла — значительная динамика.

Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является психолого-медико-педагогический консилиум.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

На этом этапе обучения центральным результатом является появление

значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

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

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

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

Текущий контроль проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре (адаптивной физической культуре), учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета.

Содержание учебного предмета

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета на I этапе обучения в 4 классе представлено в программе следующими практическими разделами: «Гимнастика», «Кроссовая подготовка», «Легкая атлетика»,

«Подвижные игры», «Тесты». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки

обучающихся. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов.

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: : элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Повороты на месте».

Лазание и перелезание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Акробатика. Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад. Два кувырка вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный

прыжок «ноги врозь».

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

ИГРЫ

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Не попадись», «Через скакалку», «Подсечка», «Мороз – красный нос».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого называли, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

Спортивные игры

Футбол – 10 часов

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

Баскетбол – 13 часов

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 5-ти скоч; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

ТЕСТЫ

Теоретические сведения: правила техники безопасности; определение уровня физического развития; выявление недостаточно развитых сторон двигательных качеств и стремление у их улучшению; значение тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал:

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, Н = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин).

Учебно - тематический план

№	Наименование раздела	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	6
2	«Гимнастика»	16
3	«Игры»	5
4	«Знания о физической культуре»	4
5	«Гимнастика»	3
6	«Лёгкая атлетика»	14
7	«Знания о физической культуре»	2
8	«Гимнастика»	14
9	«Лёгкая атлетика»	7
10	«Игры»	7
11	«Знания о физической культуре»	3
12	«Игры»	21

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		
2.	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	1		
3.	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1		
4.	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1		
5.	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1		
6.	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования, инвентаря для занятий.	1		
7.	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1		
8.	Правила поведения на уроках гимнастики.	1		
9.	Понятия: колонна, шеренга, круг.	1		
10.	Строевые упражнения. Повороты кругом на месте.	1		
11.	Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй».	1		
12.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1		
13.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами, со скакалками.	1		
14.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.	1		
15.	Акробатика. Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя.	1		
16.	Лазание. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1		
17.	Лазанье по гимнастической стенке.	1		
18.	Висы на рейке гимнастической стенки на время.	1		
19.	Подтягивание на перекладине.	1		
20.	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну.	1		
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20).	1		

22.	Стойка на одной ноге с различным положением рук.	1		
23.	Коррекционные подвижные игры: «Светофор».	1		
24.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запрещенное движение».	1		
25.	Подвижная игра «Фигуры».	1		
26.	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1		
27.	Подвижная игра «Пустое место».	1		
28.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		
29.	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1		
30.	Физическая нагрузка и отдых.	1		
31.	Физическое развитие. Осанка.	1		
32.	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в две и наоборот.	1		
33.	Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30) с опорой на кисти рук и стопы.	1		
34.	Упражнения на равновесие.	1		
35.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1		
36.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1		
37.	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1		
38.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1		
39.	Значение правильной осанки при ходьбе.	1		
40.	Ходьба. Ходьба в быстром темпе на перегонки.	1		
41.	Ходьба в приседе.	1		
42.	Бег. Челночный бег (2x8м).	1		
43.	Бег с преодолением небольших препятствий.	1		
44.	Понятие: высокий старт.	1		
45.	Понятие: эстафетный бег.	1		
46.	Понятие: низкий старт.	1		

47.	Понятие: эстафета (круговая).	1		
48.	Прыжки. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 – 70 см.)	1		
49.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		
50.	Физические качества.	1		
51.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		
52.	Метание. Подготовка кистей рук.	1		
53.	Броски и ловля мячей.	1		
54.	Метание малого мяча по цели.	1		
55.	Броски большого мяча.	1		
56.	Метание малого мяча на дальность.	1		
57.	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1		
58.	Метание теннисного мяча на дальность.	1		
59.	Построение в обозначенном месте.	1		
60.	Построение в круг по ориентиру.	1		
61.	Движение в колонне с изменением направлений.	1		
62.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и ног.	1		
63.	Ходьба на месте под счет.	1		
64.	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1		
65.	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.	1		
66.	Упражнения на равновесие с насыпными мешочками.	1		
67.	Упражнения на укрепление мышц рук.	1		
68.	Упражнения на укрепления мышц спины.	1		
69.	Упражнения на укрепление мышц ног.	1		
70.	Упражнения на растяжку мышц.	1		
71.	Упражнения на расслабление мышц.	1		
72.	Дыхательные упражнения.	1		
73.	Игры «Запомни порядок», «Летает — не летает».	1		
74.	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	1		
75.	Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	1		
76.	Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1		
77.	Игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	1		

78.	Игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1		
79.	Игры «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	1		
80.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1		
81.	Значение и основные правила закаливания.	1		
82.	Подвижные игры: коррекционные игры.	1		
83.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	1		
84.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».	1		
85.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – круг».	1		
86.	Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам».	1		
87.	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок».	1		
88.	Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	1		
89.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель».	1		
90.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч - среднему».	1		
91.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз»	1		
92.	Пионербол. Правила игры.	1		
93.	Пионербол. Прием и передача мяча.	1		
94.	Пионербол. Подача мяча.	1		
95.	Пионербол. Учебная игра.	1		
96.	Пионербол. Учебная игра.	1		
97.	Пионербол. Учебная игра.	1		
102	Закрепление пройденного материала.	1		