ГКОУ УР «БОЛЬШЕУЧИНСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ»

Рассмотрено на заседании
ШПК учителей предметников
протокол № 4
от « 28» августа 2024 г

Утверждена
Приказом директора
№ 113- од
от «30» августа 2024 г.

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 6
от «29» августа 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1А класса

Составитель:
учитель первой
квалификационной категории
Ефимов Владимир Михайлович

с. Большая Уча
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» в 1А классе разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиНом 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 № 28)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Уставом ГКОУ УР «Большеучинская школа-интернат»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР «Большеучинская школа-интернат», 1 вариант;
- Локальными актами школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.

Цели и задачи образовательно – коррекционной работы

Основная **цель** изучения данного предмета 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 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 обучающегося 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.

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, подсловесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1А классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели)

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и

развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

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

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

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

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

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

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

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

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

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ Раздела	Раздел	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	5
2.	Гимнастика	29
3.	Легкая атлетика	32
4.	Лыжная и конькобежная подготовка	15
5.	Игры	18
	Итого:	99

Тематическое планирование с учетом содержания модуля «Школьный урок» рабочей программы воспитания ГКОУ УР «Большеучинская школа-интернат»

№ п/п	Раздел, тема урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	Образовательное событие
	Знания о физической культуре.			
1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Подводящие упражнения. Строимся в шеренгу. Разучивание. Что такое физическая культура? Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	1	День знаний
2	Правила поведения на уроках физической культуры.	Подводящие упражнения. Правила поведения в зале. Разучивание. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	
3	Формирование понятий опрятность, аккуратность.	Подводящие упражнения. Каким должен быть ученик. Разучивание. Понятия опрятность и аккуратность для ученика.	1	
4	Правила утренней гигиены и их значение для здоровья человека.	Подводящие упражнения. Режим дня, утренняя зарядка. Разучивание. Правила утренней гигиены, влияние на здоровье человека.	1	День солидарности в борьбе с терроризмом
5	Понятие о предварительной и исполнительных командах.	Подводящие упражнения. Учимся выполнять команды учителя. Разучивание. Повороты вправо, влево.	1	
	Легкая атлетика.			
6	Бег в колонне за учителем,	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в	1	

	прыжки на месте.	движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег в колонне за учителем. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.		
7	Бег группами и по одному, прыжки с продвижением вперед.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег по одному на 30м. Бег группами на 40м. Прыжки с продвижением вперед по одному. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	
8	Ходьба в чередовании с бегом на дистанции 30м, прыжки с ноги на ногу.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег и ходьба на дистанции 30м в среднем темпе по одному. Прыжки с ноги на ногу на дистанции 10м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	
9	Бег в чередовании с ходьбой, метание малого мяча с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Бег в чередовании с ходьбой на дистанции 40м. Обучение метанию малого мяч с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	День работника дошкольного образования
10	Бег с сохранением правильной осанки.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие ловкости. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с сохранением правильной осанки на дистанции 30м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	

11	Бег на дистанции 30 м.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие прыгучести. Бег на дистанции 30 м. в быстром темпе. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	
12	Броски и ловля волейбольных мячей.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие равновесия. Ходьба по прямой линии. Броски и ловля волейбольных мячей. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	
13	Бег группами и по одному 15-20м.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег группами и по одному 15-20м.Метание колец в обручи. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	Между народн ый день пожилы х людей
14	Бег на дистанции 30 м, прыжки в длину с места.	Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на дистанции 30 м. Прыжки в длину с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	
15	Подпрыгивание вверх с разбега	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетании с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на	1	

		месте с касанием висящего предмета. Выполнение комплекса ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»		
16	Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами	Подводящие упражнения. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.	1	
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1	День Учителя
18	Прыжки с низкой гимнастической скамейки	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучение приземлению. Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1	
19	Бег с захлестом голени	Подводящие упражнения. Ходьба в полуприседе. Выполнение комплекса ОРУ с веревочками. Бег с захлестом голени. Разучивание. Коррекционная игра «Повтори движение».	1	

		Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.		
20	Метание с места в горизонтальную цель	Подводящие упражнения. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Повторение. Ходьба в полуприседе. Выполнение комплекса ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.	1	
21	Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Выполнение комплекса ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.	1	
22	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	Подводящие упражнения. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты» Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	1	

23	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.	Подводящие упражнения. Ходьба змейкой. Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Коррекционная игра «Овощи-Фрукты»	1	День Отца в России
24	Метание с места в вертикальную цель	Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель. Повторение. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой	1	
25	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой	Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой Разучивание. Выполнение комплекса ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.	1	
26	Метание мяча из седа из-за головы	Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Повторение. Выполнение комплекса ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег	1	День народного единства

		змейкой.		
27	Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками. Разучивание. Метание набивного мяча из и.п. стоя. Повторение. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками Выполнение комплекса ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1	
28	Эстафеты	Беседа. Разучивание. Выполнение комплекса ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.	1	
		Гимнастика		
29	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения на укрепление мышц на гимнастических матах. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	
30	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения на развитие равновесия Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1	
31	Ползание на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы	1	

		и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие гибкости. Передвижение на четвереньках по матам гимнастическим. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.		
32	Упражнения для укрепления туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие ловкости. Выполнение упражнений для укрепления туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
33	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	День Матери в России
34	Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки на укрепление мышц спины. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
35	Упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие равновесия. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	1	Между народн ый день инвали дов

36	Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью	Подводящие упражнения. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью. Разучивание. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках самостоятельно. Повторение. Ползание вверх по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Два мороза»	1	
37	Ползание на гимнастической скамейке на животе	Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» Повторение. Ползание по гимнастический скамейке различными способами самостоятельно.	1	
38	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке, руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Повторение. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»	1	День добров ольца в России
39	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны	Подводящие упражнения. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место» . Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.	1	

40	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки» Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой перешагивая мелкие предметы, руки в стороны.	1	
41	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	1	
42	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Стрелки»	1	День Конституции Российской Федерации
43	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с	1	

		мешочком на голове. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик» Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы.		
44	Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	1	
45	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью	Подводящие упражнения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Колокольчик»	1	
Лыжная и конькобежная подготовка				
46	Т.Б и правила поведения на уроках лыжной подготовки	Подводящие упражнения. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок	1	
47	Прикрепление и снятие лыж	Разучивание. Прикреплять лыжи к обуви и снимать их.	1	

48	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	
49	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах по учебному кругу. Выполнение упражнений на дыхание.	1	
50	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1	
51	Катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1	
52	Передвижение на дистанции 300-800м за урок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение по дистанции. Выполнение упражнения на дыхание	1	День российс кой науки
53	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	1	
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах . Ходьба на лыжах ступающим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	
55	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1	
56	Подъем «лесенкой»	Разучивание. Подъем «лесенкой»	1	

		Повторение. Поворот переступанием вокруг пяток		
57	Спуск с пологого склона	Разучивание. Подъем «лесенкой»	1	
58	Подготовка к занятиям на коньках	Разучивание. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька.	1	
59	Удержание равновесия	Разучивание. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия.	1	День защитника Отечества
60	Имитация правильного падения на коньках	Разучивание. Перенос тяжести с одной ноги на другую. Скольжение, торможение, повороты.	1	
		Игры		
61	Коррекционная игра: «Иди прямо».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Иди прямо». Ходьба по бруску. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
62	Игра с бегом: «Филин и пташки».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом : «Филин и пташки». Ходьба по ориентирам начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
63	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Слушай сигнал». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах.	1	

		Выполнение упражнений на расслабление.		
64	Игра с бросанием и ловлей мяч: «Метко в цель».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяч: «Метко в цель». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
65	Коррекционная игра: « По канату».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: « По канату». Ходьба по полоскам. Выполнение упражнений на расслабление.	1	Между народн ый женски й день
66	Игра с бегом: «Мячик к верху».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Мячик к верху». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
67	Игра с элементами общеразвивающих упражнения: «Выставка картин».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами общеразвивающих упражнения: «Выставка картин». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Догони мяч».	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.	1	

		Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Догони мяч». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.		
69	Игра «Догони»	Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Игра с бросанием и ловлей мяча: «Догони мяч». Упражнения на формирование правильной осанки на гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.	1	
70	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижный игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение	1	Всемирный день театра
71	Подвижная игра «У медведя во бору»	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение	1	
72	Подвижная игра «Канатоходец»	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату	1	
73	Игра «Платочек»	Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	1	
74	Подвижная игра «Переправа»	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Передвижение прыжками на двух ногах на скорость. Подвижная игра	1	

75	Подвижная игра «Разойдись не упади»	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра	1	
76	Подвижная игра «Стоп»	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве	1	
77	Подвижная игра « Ловушки»	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар	1	День космонавтики
78	Подвижная игра «Перемени предмет»	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра на внимание	1	
		Гимнастика		
79	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений	Беседа. Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики»	1	
80	Корригирующие упражнения	Разучивание. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок» Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками	1	Всемирный день Земли
81	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	1	

82	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	Разучивание. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	1	
83	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови» Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.	1	
84	Корригирующие упражнения для расслабления мышц	Разучивание. Корригирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови»	1	
85	Дыхательные упражнения	Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»	1	
86	Ползание	Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес».	1	

		Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения		
87	Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой	Подводящие упражнения. Ползание под дугами правым, левым боком. Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».	1	
88	Ползание по пластунски	Подводящие упражнения. Ползание по пластунски. Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»	1	Праздник Весны и труда
89	Упражнения в равновесии	Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.	1	
90	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	1	

		Легкая атлетика		
91	Медленный бег	Подводящие упражнения. Быстрая ходьба держась за канат. Разучивание. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.	1	День Победы
92	Высокий старт	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канта. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	1	
93	Дыхание во время бега	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем	1	
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Чередование быстрой и медленной ходьбы. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении	1	
95	Бег и ходьба в чередовании по сигналу	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Повторение. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	1	
96	Бег по команде	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!»,	1	День защиты

		«Марш!» Разучивание. Бег по команде. Повторение. Челночный бег. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».		детей
97	Бег на короткую дистанцию в парах	Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах. Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	1	
98	Метание мяча с места на дальность ведущей рукой	Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.	1	
99	Метание с места на дальность	Разучивание. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.	1	

Воспитательный потенциал урока реализуется посредством использования следующих целевых приоритетов:

1-4 кл.

Целевые приоритеты	Методы, формы и приемы организации урочной деятельности
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;	- поощрение - поддержка - похвала - просьба - поручение
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;	- урок – обсуждение
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	- беседы - обсуждения норм и правил поведения
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	- урок – репортаж - мозговой штурм
применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся	- практикум - групповая работа, - работа в парах

возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	
включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	- экскурсия
организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	организация социально-значимого сотрудничества и взаимной помощи
инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;	- участие в образовательном проекте для школьников «Урок цифры», «Урок финансовой грамотности»; - использование методических материалов Всероссийского проекта «Открытые уроки» (онлайн-уроки для школьников, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры); - участие в мероприятиях сайта www.Единыйурок.дети; - участие в сетевых мероприятиях интернет площадки «Сообщество педагогов Удмуртской Республики»; - решение межпредметных разновозрастных проектных задач, в которые вовлечены абсолютно все обучающиеся и педагоги школы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методический комплекс

Воронкова В.В., Петрова М.Н., Экк В.В. и другие. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Сборник №1. «Владос», 2000.

Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. М., «Просвещение»

Завьялова Т.С. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. М., «Просвещение».

Книга учителя физической культуры. М., «Физкультура и спорт»

Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И., Торочкова Т.Ю. Ура, физкультура! М., «Просвещение»

Лях В.И. Мой друг –физкультура. М., «Просвещение»

Лях В.И. Физическое воспитание 8-9 классов. М., «Просвещение»

Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. М., «Владос-Пресс»

Программа специальных общеобразовательных школ для умственно-отсталых детей. М., «Просвещение»

Наглядно-дидактические пособия

Инвентарь

Маты, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки, скакалки, обручи, мячи теннисные, мячи гимнастические.