

**ГКОУ УР «БОЛЬШЕУЧИНСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ»**

Рассмотрено на заседании  
ШПК учителей предметников  
протокол №  
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»  
3А 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 3А 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 мероприятиях 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 3А классе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 102 часа (34 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, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости 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 утренней зарядки, 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:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	Раздел	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	34
3.	Гимнастика	31
4.	Лыжная и конькобежная подготовка	17
5.	Игры	16
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

**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	Количес тво часов	Образов ательное событие
<b>Знания о физической культуре.</b>				
1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. <b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. <b>Разучивание.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».	1	День знаний
2	Правила поведения на уроках физической культуры (Техника безопасности)	<b>Подводящие упражнения.</b> Построение в одну колонну. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). <b>Разучивание.</b> Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. <b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке. Выполнение комплекса ОРУ без предметов.	1	
3	Значение физических упражнений для здоровья человека	<b>Разучивание.</b> Упражнения для укрепления здоровья человека. <b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке	1	
4	Понятие о предварительной и исполнительных командах.	<b>Разучивание.</b> Разучивание команд. <b>Повторение.</b> Построение в одну шеренгу по разметке	1	День солидарности в борьбе с терроризмом
<b>Легкая атлетика.</b>				
5	Понятия о предварительной и исполнительной командах	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в	1	

		соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному.		
6	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом	1	
7	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	Выполнение построения в шеренгу и сдача ра- порта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи	1	
8	Беговые упражнения	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом	1	
9	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.	1	День работника дошкольного образования
10	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу группами в быстром темпе.	Подводящие упражнения. Ходьба группами в быстром темпе. Разучивание. Перебежки группами на 15-20 м. Выполнение комплекса ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». Повторение. Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.	1	
11	Непрерывный бег с изменением темпа по сигналу.	Подводящие упражнения. Ходьба со сменой темпа по сигналу Разучивание. Бег со сменой темпа по сигналу Повторение. Перебежки группами на 15-20 м. Выполнение комплекса ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача	1	

		обручей по кругу».		
12	Непрерывный бег с изменением темпа с преодолением препятствий.	Подводящие упражнения. Ходьба с преодолением препятствий. Разучивание. Бег с преодолением препятствий Повторение. Бег со сменой темпа по сигналу Выполнение комплекса ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу».	1	
13	Непрерывный бег с изменением темпа с подлезанием по дугами.	Подводящие упражнения. Ходьба в быстром темпе с подлезанием по дугами. Разучивание. Бег с подлезанием по дугами. Выполнение комплекса ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек» Повторение. Бег с преодолением препятствий	1	Международный день пожилых людей
14	Прыжки на двух ногах из глубокого приседа.	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Разучивание. Прыжки вверх из глубокого приседа. Повторение. Бег с подлезанием по дугами. Выполнение комплекса ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Уголек».	1	
15.	Подпрыгивание вверх с разбега	Подводящие упражнения. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетания с движениями рук. Разучивание. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Повторение. Подпрыгивание вверх толчком двумя на месте с касанием висящего предмета. Выполнение комплекса ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»	1	
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»	1	



		Повторение. Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук.		
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». Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1	
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	1	

		с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение». Бег с захлестом голени.		
21	Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	<p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p> <p>Повторение. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой. Выполнение комплекса ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Повтори движение» Бег.</p>	1	
22	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	<p>Подводящие упражнения.</p> <p>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»</p> <p>Повторение. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.</p>	1	
23	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.	<p><b>Подводящие упражнения.</b> Ходьба змейкой.</p> <p><b>Разучивание.</b> Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния.</p> <p><b>Повторение.</b> 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»</p>	1	День Отца в России

24	Метание с места в вертикальную цель	<p>Подводящие упражнения. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.</p> <p>Разучивание. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.</p> <p>Повторение. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Овощи-Фрукты». Ходьба змейкой</p>	1	
25	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой	<p>Подводящие упражнения. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой</p> <p>Разучивание. Выполнение комплекса ОРУ с кубиками. Ходьба и бег змейкой Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p> <p>Повторение. Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.</p>	1	
26	Метание мяча из седа из-за головы	<p>Подводящие упражнения. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p>Разучивание. Метание набивного мяча из седа из-за головы двумя руками</p> <p>Повторение. Выполнение комплекса ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Ходьба и бег змейкой.</p>	1	День народног о единства
27	Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.	<p>Подводящие упражнения. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча из и.п. стоя двумя руками.</p> <p>Разучивание. Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p> <p>Повторение. Метание набивного мяча из седа из-за головы</p>	1	

		<p>двумя руками</p> <p>Выполнение комплекса ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».</p>		
28	Эстафеты	<p>Беседа.</p> <p>Разучивание. Выполнение комплекса ОРУ со скакалками.</p> <p>Коррекционная игра «Веселая гимнастика».</p> <p>Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание набивного мяча из и.п. стоя.</p>	1	
<b>Гимнастика</b>				
29	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	<p>Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой.</p> <p>Беседа о значении физических упражнений.</p> <p>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.</p> <p>Коррекционная игра</p>	1	
30	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки	<p>Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки</p> <p>Повторение. Выполнение комплекса ОРУ со скакалками.</p> <p>Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки</p>	1	
31	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы	<p>Разучивание. Выполнение комплекса ОРУ с обручами.</p> <p>Коррекционная игра «Совушка-сова».</p> <p>Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы</p>	1	
32	Перестроение из шеренги в круг	<p>Выполнение простейших перестроений.</p> <p>Бег с изменением направлений.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты.</p> <p>Коррекционная игра</p>	1	
33	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по	Выполнение организующих строевых команд и приемов	1	День

	одному, размыкание на вытянутые руки	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.		Матери в России
34	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	1	
35	Дыхание во время ходьбы и бега	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	1	Международный день инвалидов
36	Упражнения с гимнастическими палками	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	1	
37	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.	1	
38	Упражнения на формирования правильной осанки	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	1	День добровольца в России

39	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	1	
40	Упражнения для развития Пространственной дифференцировки	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	
41	Упражнения для развития точности движений	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	1	
42	Упражнения с обручем	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключивание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	1	День Конституции Российской Федерации
43	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	1	
44	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	1	
45	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом	1	
<b>Лыжная подготовка Конькобежная подготовка</b>				
46	Т.Б и правила поведения на уроках лыжной подготовки	<b>Подводящие упражнения.</b> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок	1	

47	Прикрепление и снятие лыж	<b>Разучивание.</b> Прикреплять лыжи к обуви и снимать их.	1	
48	Выполнение команд: разойдись, становись	<b>Разучивание.</b> Выполнение команд учителя, разойтись в стороны, становись в шеренгу.	1	
49	Ступающий шаг без палок	<b>Подводящие упражнения.</b> Повтор упражнений на прошлом уроке, разойтись, сойтись. <b>Разучивание.</b> Ступающий шаг без палок.	1	
50	Ходьба без палок	<b>Разучивание.</b> Совершенствование ходьбы без палок. <b>Повторение.</b> Ступающий шаг без палок.	1	
51	Ступающий шаг с палками	<b>Разучивание.</b> Ступающий шаг с палками. <b>Повторение.</b> Ступающий шаг без палок, совершенствование ходьбы без палок	1	
52	Ходьба с палками	<b>Разучивание.</b> Совершенствование ходьбы с палками. <b>Повторение.</b> Ступающий шаг с палками	1	День российск ой науки
53	Ходьба скользящим шагом	<b>Разучивание.</b> Ходьба скользящим шагом. <b>Повторение.</b> Совершенствование ходьбы с палками	1	
54	Скользкий шаг	<b>Разучивание.</b> Совершенствование скользящего шага. <b>Повторение.</b> Ходьба скользящим шагом.	1	
55	Поворот переступанием вокруг пяток	<b>Разучивание.</b> Поворот переступанием вокруг пяток <b>Повторение.</b> Повторение. Совершенствование скользящего шага	1	
56	Подъем «лесенкой»	<b>Разучивание.</b> Подъем «лесенкой» <b>Повторение.</b> Поворот переступанием вокруг пяток	1	
57	Спуск с пологого склона	<b>Разучивание.</b> Подъем «лесенкой»	1	
58	Подготовка к занятиям на коньках	<b>Разучивание.</b> Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька.	1	
59	Снятие и одевание ботинок	<b>Разучивание.</b> Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия.	1	День защитни ка Отечеств а
60	Перенос тяжести с одной ноги на другую	<b>Разучивание.</b> Перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	

61	Удержание равновесия	<b>Разучивание.</b> Упражняемся на льду, скольжение. <b>Повторение.</b> Имитация правильного падения на коньках.	1	
62	Имитация правильного падения на коньках	<b>Разучивание.</b> Упражнения, повороты и торможение <b>Повторение.</b> Правильное скольжение.	1	
<b>Игры</b>				
63	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	1	
64	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	1	
65	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.	1	Международный женский день
66	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	1	
67	Игра на выбор	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с	1	



		сохранение за- данного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».		
		Подвижная игра с бегом		
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	1	
69	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	1	
70	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	1	Всемирный день театра
71	Эстафеты с предметами	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	1	
72	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование своих действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	1	
73	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми	1	

		<p>мячами.</p> <p>Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.</p> <p>Подвижные игры на взаимодействие согласно</p>		
74	Эстафета с мячом	<p>Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p> <p>Эстафеты на взаимодействие с товарищами</p>	1	
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	<p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p> <p>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры</p>	1	
76	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	<p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.</p>	1	
77	Эстафеты на развитие координации	<p>Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>	1	День космонавтики
78	Передача предметов	<p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая ручкой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p>	1	
<b>Гимнастика</b>				
79	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений	Беседа.	1	

		<p>Подводящие упражнения. Ходьба по кругу и змейкой.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики»</p>		
80	Корректирующие упражнения	<p>Разучивание. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками</p>	1	Всемирный день Земли
81	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	<p>Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»</p>	1	
82	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	<p>Разучивание. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Повторение. Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.</p> <p>Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»</p>	1	
83	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	<p>Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Коррекционная игра «Лови-не лови»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.</p>	1	

84	Корректирующие упражнения для расслабления мышц	Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Повторение. Корректирующие 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. Корректирующие 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». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения	1	
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.	1	Праздник Весны

		<p>Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках.</p> <p>Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Коррекционная игра «Лохматый пес»</p>		и труда
89	Упражнения в равновесии	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по пластунски.</p>	1	
90	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.</p>	1	
91	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно	<p>Подводящие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробьи»</p>	1	

<b>Легкая атлетика</b>				
92	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
93	Высокий старт	Разучивание. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем. Повторение. Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канат. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	1	
94	Дыхание во время бега	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем	1	
95	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	
96	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	
97	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки	Подводящие упражнения. Бег и ходьба в чередовании	1	

		<p>Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.</p> <p>Повторение. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»</p>		
98	Челночный бег	<p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.</p> <p>Разучивание. Челночный бег.</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.</p>	1	
99	Бег по команде	<p>Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»</p> <p>Разучивание. Бег по команде.</p> <p>Повторение. Челночный бег.</p> <p>Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>	1	День защиты детей
100	Бег на короткую дистанцию в парах	<p>Подводящие упражнения. Бег на короткую дистанцию в парах.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу.</p> <p>Повторение. Бег по команде. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».</p>	1	
101	Метание мяча с места на дальность ведущей рукой	<p>Подводящие упражнения. Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета.</p> <p>Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ в кругу.</p>	1	

102	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
<p>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;</p>	<p>- поощрение - поддержка - похвала - просьба - поручение</p>
<p>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;</p>	<p>- урок – обсуждение</p>
<p>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<p>- беседы - обсуждения норм и правил поведения</p>
<p>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</p>	<p>- урок – репортаж - мозговой штурм</p>
<p>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</p>	<p>- практикум - групповая работа, - работа в парах</p>

<p>возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</p>	
<p>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;</p>	<p>- экскурсия</p>
<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	<p>организация социально-значимого сотрудничества и взаимной помощи</p>
<p>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;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в образовательном проекте для школьников «Урок цифры», «Урок финансовой грамотности»;</li> <li>- 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);</li> <li>- участие в мероприятиях сайта <a href="http://www.Единыйурок.дети">www.Единыйурок.дети</a>;</li> <li>- участие в сетевых мероприятиях интернет площадки «Сообщество педагогов Удмуртской Республики»;</li> <li>- решение межпредметных разновозрастных проектных задач, в которые вовлечены абсолютно все обучающиеся и педагоги школы.</li> </ul>

## **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.