

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено:

На заседании МО :

 Шкелёва.С.В.

Протокол №1 от 30.08.2023г

Согласовано:

Методист:

 Глазкова.Т.П.

Протокол №1 от 30.08.2023г

Утверждено:

Директор школы:

 Уракова. С.В.

Приказ №222 от 30.08.2023г

Адаптированная общеобразовательная программа
для обучающихся с УО (ИН) детей с ОВЗ, Вариант 1

«Физическая культура»

МБОУ Иловлинская СОШ № 2

Учитель начальных классов:

Чашина Елена Сергеевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных¹.

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

Личностные результаты обучения

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;

¹ В отличие от ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, метапредметные результаты не входят в число требуемых результатов обучения детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и не включены в содержание обучения данной группы обучающихся. Особое внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

- 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.

В свою очередь предметные результаты 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.

Предметные результаты

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.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;

- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

Учебно-методические материалы:

1. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. - Москва : Просвещение, 2009
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Оценка достижения планируемых результатов

Подходы к оцениванию предметных знаний определены Примерной АООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (раздел «2.1.3. Система оценки достижения обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы»).

Достижение планируемых результатов освоения АООП определяется по завершению I этапа образования (к концу 4 класса).

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с интеллектуальными нарушениями оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Во 2 классе в течение учебного года осуществляется динамическое наблюдение за достижением планируемых результатов. В течение первого полугодия 2 класса целесообразно поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку.

Оценку предметных результатов в балльной системе целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса. Оценка базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процедуре и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 2 класса) достижений обучающихся определяющим фактором является возможность стимулирования учебной и практической деятельности обучающихся, оказания положительного влияния на формирование их жизненных компетенций.

Усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

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.

Примеры контрольно-оценочных материалов

При оценивании второклассников с интеллектуальными нарушениями учитываются индивидуальные возможности учащегося, уровень физического развития и двигательные возможности. При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;

- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

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. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с

правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема	Основное содержание; Виды деятельности учащихся	Место проведения; Оборудование; Словарь.	Дата проведения:
Раздел программы основы знаний – 1 час				
1	Сообщение теоретических сведений.	Беседа. Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	Место проведения: Спортивная площадка, зал Словарь: Упражнения, физкультура, спорт, инвентарь, урок, техника безопасности, правила поведения	01.09
Раздел программы легкая атлетика -26 часов				
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Беседа. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему» Строевые упражнения; Ходьба с	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Флажки, теннисные мячи, резиновые мячи Словарь: Зал, ходьба, бег, флажки, метать, мячи	05.09

		высоким подниманием бедра;		
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!».	Место проведения: Спортивная площадка Оборудование: Флажки, большие мячи, секундомер, веревка. Словарь: Стоять, марш, вольно, строй.	08.09
4	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: мячи Словарь: Круг, мешок, перестроение, колонна, расчет	12.09
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину	ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: мячи, рулетка	15.09

	с места.	Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.	Словарь: Голова, туловище, цель, стрелок, космонавты	
6	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки» ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Флажки, секундомер Словарь: Прыжок, игра, команда, бег	19.09
7	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки» Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Гимнастические палки, свисток Словарь: Утки, охотник, колонна, метать, мяч	22.09
8	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты.	26.09
9	Легкая	ОРУ с гимнастическими палками.	Место проведения: Спортивный зал	29.09

	атлетика. Прыжки в высоту.	Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору»	Оборудование: Стойка, гимнастические маты, веревка Словарь: Место, прыжок, выносливость, веревка	
10	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	Ходьба по гимнастической скамейке не теряя равновесие. Выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; метание мячей в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору». ОРУ с гимнастическими палками	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, палки (по количеству учащихся), мячи, щит размером 1 × 1 м. Словарь: щит, медведь, метать, цель	03.10
11	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: скакалка, надувной мяч, флажки. С л о в а р ь : скакалка, поза, медведь, ров.	06.10
12	Легкая атлетика.	Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: резиновые мячи средней	10.10

	Прыжки в длину.	построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».	величины, щит размером 1 × 1 м, теннисные мячи. С л о в а р ь : мяч, стрелок, щит, воробушки.	
13	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	Перестроение из одной шеренги в две; игра «Снайперы» Метание в цель. ОРУ с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в колонну по одному; Игра «Отгадай по голосу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. С л о в а р ь : бег, рапорт, снайпер, назад.	13.10
14	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, закрепленная за третью рейку гимнастической стенки; гимнастические маты Словарь: лазанье	17.10

15	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, малые мячи	20.10
16	Легкая атлетика. Метание с места.	Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки под обстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, мячи Словарь: Ловля, передача	24.10
17	Легкая атлетика. Метание на дальность.	Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.	Место проведения: спортивный зал Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах. Словарь: «Челночный» бег.	27.10
18	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную	Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов	Место проведения: спортивный зал Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.	07.11

	цель			
19	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота) Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	Место проведения: спортивный зал Оборудование: Секундомер, рулетка, теннисные мячи Словарь: Тестирование, ловкость, сила, выносливость	10.11
20	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с разбега. Равновесие	Место проведения: спортивный зал Оборудование: теннисные мячи, разметка по залу в разных местах.	14.11
21	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	Метание мяча из седа из-за головы Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».	Место проведения: спортивный зал Оборудование: Мячи, напольные ориентиры	17.11
22	Эстафеты	ОРУ без предметов.	Место проведения: спортивный зал	21.11

	«Веселые старты»	Эстафеты: - передай другому - переправа - бег в парах - гусеница -комплексная эстафета	Оборудование: Эстафетные палочки, обручи, напольная маркировка Словарь: Эстафета, соревнования	
Раздел программы основы знаний – 1 час				
23	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	Беседа: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча из и.п. стоя	Место проведения: спортивный зал Оборудование: Скакалка Словарь: Гимнастика	24.11

		двумя руками.		
Раздел программы гимнастика – 21 час				
24	Гимнастика	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: малые обручи (по количеству учащихся), баскетбольные или волейбольные мячи. Словарь: щит, мешок, баскетбол, обручи, из-за головы.	28.11
25	Гимнастика	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, теннисные мячи, щит размером 1 × 1 м. Словарь: цель, направо, налево, теннисные, совушка, кочки.	01.12
26	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. Словарь: скамейка, место, приземление,	05.12

		предмет».	гимнастические маты.	
27	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: 2 гимнастические скамейки, обручи, маты. Словарь: скамейка, место, приземление, гимнастические маты.	08.12
28	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические маты, скамейка, малые обручи (по количеству учащихся). С л о в а р ь : прыжок, длина, равновесие, место.	12.12
29	Гимнастика. Ходьба по гимнастической	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся; по одному флажку на каждого ученика), теннисные	15.12

	скамейке.	акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развивать словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель;	мячи, щит размером 1 × 1 м, гимнастическая скамейка. С л о в а р ь : щит, воробушки, ходьба, соскок.	
30	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний» Построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> флажки, мячи, обручи, мел.	19.12
31	Гимнастика. Ползание по	Игра «Прыжки по кочкам». Ползание по наклонной	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> кружки (диаметр 25—40 см),	22.12

	наклонной гимнастической скамейке	гимнастический скамейке; прыжки в длину с разбега;	квадраты (25 × 25 см), вырезанные из ребристой резины, мел. С л о в а р ь : верх, низ, в стороны, голова, водящий.	
32	Гимнастика. Элементы акробатики.	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. С л о в а р ь : салки, кувырок, осанка, строиться.	26.12
33	Гимнастика. Элементы акробатики.	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> мешочки с песком (по количеству учащихся), гимнастические маты, бревно. С л о в а р ь : салки, кувырок, осанка, строиться.	29.12
34	Гимнастика. Упражнения в	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал.	12.01

	равновесии	приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии	<i>Оборудование:</i> мячи (по количеству учащихся), гимнастический мат, кегли, мешочки. С л о в а р ь : кегля, мяч, цель, мешочки.	
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч».	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> стойка для выполнения прыжка в высоту, веревка, мячи, булавы. С л о в а р ь : высота, веревка, булава.	16.01
36	Гимнастика. Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».	<i>Место проведения занятий:</i> спортивный зал. <i>Оборудование:</i> сантиметровая лента, 3 мяча. С л о в а р ь : лента, мяч, зал.	19.01
37	Гимнастика. Упражнения в равновесии	Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	Место проведения занятий: спортивный зал.	23.01
38	Гимнастика. Упражнения в	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в	Место проведения: спортивный зал.	26.01

	равновесии	равновесии. Игра: «Ловишки»		
39	Лазание по гимнастической стенке	Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке Игра «Ловишки с хвостиком»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка	30.01
40	Лазание по гимнастической стенке	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, мяч, скакалка	02.02
41	Лазание по гимнастической стенке	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки»	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка	06.02
42	Лазание по гимнастической стенке	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гантели Словарь: Гантели	09.02

		водящему»		
43	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.	Место проведения: спортивный зал. Оборудование: Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка	13.02
Раздел программы основы знаний – 1 час				
Раздел программы подвижные игры - ____ часов				
44	Подвижные игры.	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки, 2 гимнастические скамейки, пластмассовые кубики или малые набивные мячи, флажки, мешок, стойки, веревка. Словарь: кубики, поворот, налево, флажки.	16.02
45	Подвижные игры с элементами	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи	20.02

	баскетбола.	играх.		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола.	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте.	Место проведения: Спортивный зал. Оборудование: баскетбольные мячи	27.02
47	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.	01.03
48	Подвижные игры	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: флажки (по количеству учащихся, по 2 на каждого); мячи резиновые, волейбольные; линейка сантиметровая.	05.03
49	Подвижные игры с элементами футбола	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные мячи, ворота	12.03

50	Подвижные игры с элементами футбола	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные мячи, ворота	15.03
51	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч» - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» Игры с элементами футбола: - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Футбольные и баскетбольные мячи, ворота, кольца баскетбольные	19.03
Раздел программы основы знаний – 1 час				
52	Сообщение теоретических сведений.	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной		22.03

		осанке, равновесии. Значение режима дня.		
Раздел программы гимнастика – 12 часов				
53	Гимнастика. Бег с высокого старта	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся). Словарь: зал, мяч, бег, старт.	02.04
54	Гимнастика. Бег с высокого старта	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: мячи (по количеству учащихся). Словарь: зал, мяч, бег, старт.	05.04
55	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастические палки (по количеству учащихся), две гимнастические скамейки, секундомер. Словарь: бег, движение, петухи, скамейка.	09.04

56	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать.	12.04
57	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	Выполнение упражнений со скакалкой; лазанье по гимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	Место проведения занятий: спортивный зал. Оборудование: гимнастическая скамейка, маты, короткие скакалки (по количеству учащихся). Словарь: скакалка, стенка, вис, шагать.	16.04
58	Гимнастика. Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Место проведения занятий: спортивный зал. Словарь: Согласование движений	19.04
59	Гимнастика. Ползание	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности	Место проведения занятий: спортивный зал.	23.04

		движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Словарь: Согласование движений	
60	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученных ранее координационных движений.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи	26.04
61	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Малые мячи	30.04
62	Гимнастика. Упражнения в равновесии	ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Место проведения: Спортивный зал Оборудование: Обручи, гимнастическая скамейка	03.05
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов				
63	Легкая атлетика. Бег на	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч —	Место проведения занятия: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса. Оборудование: секундомер, мячи (по числу	07.05

	дистанцию 30 м	сидись».	учащихся), волейбольный мяч. Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш.	
64	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — сидись».	Место проведения занятия: стадион, беговая дорожка школьного спортивного комплекса. Оборудование: секундомер, мячи (по числу учащихся), волейбольный мяч. Словарь: стадион, темп, комплекс, старт, финиш.	10.05
65	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты. Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота.	14.05
66	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: мячи (по количеству учащихся), стойки для прыжков, веревки с грузиком или планка, гимнастические маты.	17.05

			Словарь: стадион, стойка, прыжок, высота.	
67	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.	21.05
68	Легкая атлетика.	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	Место проведения занятий: стадион, площадка около школы. Оборудование: стойка, планка, 3 мяча (по количеству попыток), секундомер, 6 флажков. Словарь: высота, полет, дальше.	24.04

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890642

Владелец Уракова Светлана Валентиновна

Действителен с 02.10.2023 по 01.10.2024