

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского
края МКУ "Управление образование
Ужурского района" МБОУ Солгонская СОШ**

«Согласовано» Руководитель МО _____ Л.П.Дудн Протокол №1 от 28.09.2023 г	«Согласовано» Зам.дир по УВР _____ М.В.Максимова Протокол №1 от 29.09.2023 г	«Утверждаю» Директор _____ М.О.Ильина Протокол №1 от 29.09.2023 г
--	--	---



**Федеральная рабочая адаптированная основная программа
начального общего образования
по курсу адаптивная физическая культура
для обучающихся с
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1
для 1-4 класса
на 2023-2024г.**

Составитель: учитель физической культуры Вельц Е.В.

Солгон

Пояснительная записка

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, под словесную 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.

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

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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. 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. 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). 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.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические 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.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета

"Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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; подсчет 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 педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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; подсчет 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 педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	Гимнастика	30
2.	Лёгкая атлетика	35
3.	Подвижные игры	35
	Всего часов	99

№	Тема	Кол-	По	По
---	------	------	----	----

		кол- во часов	плану	факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения пройденные в 1 классе.	1		
2	Виды ходьбы. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	1		
3	Виды ходьбы. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1		
4	Бег на скорость до 30м.	1		
5	Бег до 30метров, с учетом времени.	1		
6	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).	1		
7	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		
8	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		
9	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1		
10	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1		
11	Медленный бег до 2 мин. Повторный быстрый бег на месте 5-8с.	1		
12	Броски н\м.	1		
13	Построения и перестроения. Повороты на месте направо, налево.	1		
14	Построения и перестроения. Выполнение команд.	1		
15	Построения и перестроения. Ходьба противходом.	1		
16	Упражнения без предметов. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.	1		
17	Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1		
18	Упражнения на расслабление мышц. (наклоны,	1		

	маховые движения).			
19	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
20	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1		
21	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1		
22	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
23	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, « Перетягивание в парах».	1		
24	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
25	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1		
26	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
27	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		
28	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1		
29	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1		
30	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
31	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1		
32	Упражнения с предметами, с гимнастическими палками.	1		
33	Упражнения с предметами, с малыми обручами.	1		
34	Упражнения с предметами, с малыми мячами.	1		
35	Упражнения с предметами, с большими мячами.	1		
36	Лазание и перелезание.	1		
37	Лазание и перелезание.	1		
38	Упражнение на равновесие.	1		

39	Упражнение на равновесие.	1		
40	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
41	Медленный бег до 1,5 мин.	1		
42	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1		
44	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1		
45	Метание теннисного мяча на дальность с отскоком от баскетбольного щита.	1		
46	Метание с места правой и левой рукой малого мяча.	1		
47	Медленный бег до 1,5 мин.	1		
48	Метание с места правой и левой рукой малого мяча.	1		
49	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	1		
50	Выполнение команд: «Направо», «Налево». Поворот под счет.	1		
51	Стойка на носках, перестроение в колонну по два.	1		
52	Подлезание под препятствие в 40 см.	1		
53	Перелезание через препятствие в 30 см.	1		
54	Вис на канате с помощью рук и ног на узле.	1		
55	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края.	1		
56	Упражнение на равновесие.	1		
57	Упражнение на равновесие.	1		
58	Игры-эстафеты.	1		
59	Игры с прыжками: «прыжки по полоскам», «точный прыжок».			
60	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель»,	1		

	«Гонка мячей по кругу».			
61	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1		
62	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
63	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, « Перетягивание в парах».			
	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
64	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Мяч среднему».	1		
65	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Белые медведи».	1		
66	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».	1		
67	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
68	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1		
69	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1		
70	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
71	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, « Перетягивание в парах».	1		
72	Игры-эстафеты.	1		
73	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Гонка мячей в колоннах».	1		
74	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».	1		
75	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».	1		
76	Игры-эстафеты.	1		
77	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто	1		

	быстрее».			
78	Прыжки на одной ноге.	1		
79	Прыжки с ноги на ногу.	1		
80	Прыжки на обеих ногах.	1		
81	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».	1		
82	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».	1		
83	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».	1		
84	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».	1		
85	Подвижные игры: «Ящерица», «Прыжки по кочкам».	1		
86	Прыжки на одной ноге.	1		
87	Прыжки с ноги на ногу.	1		
88	Прыжки на обеих ногах.	1		
89	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».	1		
90	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».	1		
91	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».	1		
92	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».	1		
93	Бег. Бег на скорость до 30м.	1		
94	Бег до 30метров, с учетом времени.	1		
95	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).	1		
96	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		

97	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	1		
98	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1		
99	Подвижная игра «Метко в цель».	1		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	тема	Кол-во часов
1.	Гимнастика	30
2.	Лёгкая атлетика	35
3.	Подвижные игры	37
	Всего часов	102

№	Тема урока	Кол-во часов	По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1		
2	Построение в колонну по одному	1		
3	Перестроение в колонну по три	1		
4	Повороты переступанием	1		
5	Построение в шеренгу	1		
6	Ходьба и бег в рассыпную	1		
7	Перестроение в круг из шеренги	1		
8	Ходьба и бег по кругу	1		
9	Игры на свежем воздухе	1		
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1		
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1		
12	Ходьба по скамейке на носках	1		
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты	1		
14	Ходьба и бег между предметами	1		
15	Перестроение в круг между предметами	1		
16	Метание на дальность	1		
17	Лазанье по гимнастической стенке	1		

18	Ходьба и бег по кругу	1		
19	Перебрасывание мяча друг другу	1		
20	Бег змейкой.Забрасывание мяча в корзину	1		
21	Повороты прыжком на месте	1		
22	Ходьба и бег парами	1		
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1		
24	Перепрыгивание через шнур	1		
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1		
26	Прыжки с высоты	1		
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1		
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд	1		
29	Метание мяча на дальность	1		
30	Ходьба и бег врассыпную	1		
31	Перестроение в круг	1		
32	Ведение мяча одной рукой	1		
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1		
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» ,«Охотники и утки»	1		
35	Подвижные игры. «Бездомный заяц»	1		
36	Подвижные игры. Игра «Два Мороза»,	1		
37	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1		
38	Игры «День и ночь»,	1		
39	«С кочки на кочку»,	1		
40	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1		
41	Подвижные игры «Метко в цель»,	1		
42	Кто быстрее» эстафета	1		
43	Подвижные игры «Штандр»,	1		
44	Подвижные игры. «Охотники и утки»	1		
45	Подвижные игры «Перестрелка»	1		
46	Подвижные игры	1		
47	Подвижные игры «Метко в цель»,	1		
48	Общеразвивающие упражнения Игры	1		
49	Прыжок в длину с места	1		
50	Ходьба и бег между предметами	1		
51	Ходьба между предметами Игра «Два Мороза»,	1		
52	Прыжки через короткую скакалку на месте	1		
53	Прыжки через короткую скакалку с	1		

	продвижением вперёд			
54	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд .	1		
55	Метание мешочков в вертикальную цель	1		
56	Подвижные игры. Игра «У медведя во бору...»	1		
57	Ходьба и бег в колонне по одному	1		
58	Прыжки в высоту с шага			
59	Ходьба по полу по начерченной линии	1		
60	Медленный бег	1		
61	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1		
62	Игры «Здравствуйте, бабушка!»			
63	Подвижные игры. Игра «Съедобное и несъедобное»	1		
64	Прыжки в длину с места	1		
65	Подвижные игры. «Дерево»	1		
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1		
67	Упражнения на развитие координации и равновесия	1		
68	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы»	1		
69	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1		
70	Игры «Гололедица»,	1		
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1		
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1		
73	Игры «День и ночь»,	1		
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1		
75	Пролазание в обруч	1		
76	Прыжки из обруча в обруч	1		
77	Ходьба с ускорением темпа	1		
78	Ходьба с замедлением темпа	1		
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1		
80	Ползание по гимнастической скамейке	1		
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1		
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку»,	1		
83	Ползание по наклонной скамье	1		
84	Подвижные игры. «Медведь и пчёлы»	1		
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1		
86	Метание набивного мяча	1		
87	Метание малого мяча	1		
88	Игры с мячом «Попади в круг»	1		

89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу».	1		
90	Прыжки в длину с разбега	1		
91	Подвижные игры. «Тише едешь – дальше будешь»	1		
92	Игры «Зайцы в огороде»,	1		
93	Бег на скорость 30 метров	1		
94	игры на свежем воздухе	1		
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1		
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		
97	Игры «Гонка крабов»,	1		
98	«Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1		
99	Игры на спортивной площадке	1		
100	Игры на свежем воздухе	1		
101	Подвижные игры. «Кто быстрее»	1		
102	Эстафета	1		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

Тематическое планирование

Раздел, количество часов	Кол-во часов
Знания о физической культуре	5
Легкая атлетика	29
Гимнастика	48
Подвижные игры	16
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений(4
Всего часов	102

№	Тема урока	Кол-во часов	По плану	По факту
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.			
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.			
3	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».			
4	Понятие о предварительной и исполнительной			

	командах Комплекс утренней гимнастики.			
5	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».			
6	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра « Повторяй за мной».			
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка».			
8	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».			
9	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».			
10	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.			
11	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».			
12	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».			
13	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.			
14	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».			
15	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».			
16	Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору».			
17	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».			
18	Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.			
19	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.			
20	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».			
21	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.			
22	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».			
23	Прыжки в высоту способом перешагивания.			

	Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной».			
24	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.			
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.			
26	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.			
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».			
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны».			
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.			
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.			
31	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».			
32	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.			
33	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».			
34	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».			
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».			
36	ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».			
37	Выполнение комплекса ОРУ.			
38	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.			
39	Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистью со сжиманием и разжиманием пальцев.			
40	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание			

	и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».			
41	Игра «Запрещенное движение».			
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. Комплекс ОРУ.			
43	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».			
44	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.			
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».			
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.			
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».			
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».			
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».			
50	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».			
51	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ.			
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».			
53	Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседание с различными движениями обруча.			

54	Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».			
55	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Подвижная игра «Мяч соседу».			
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».			
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».			
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».			
59	Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь.			
60	Обучение кувырмам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.			
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.			
62	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».			
63	Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными.			
63	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».			
64	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».			
65	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.			
66	Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».			
67	Ходьба по наклонной установленной скамейке.			

	Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.			
68	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,			
69	Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч».			
70	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».			
71	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.			
72	Опорный прыжок через козла. Вскок на колени, соскок с колен.			
73	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.			
74	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».			
75	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».			
76	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».			
77	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах.			
78	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».			
79	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».			
80	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».			
81	Повторение игры «Салки». ОРУ.			
82	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.			
83	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».			
84	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».			
85	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.			
86	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.			
87	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.			
88	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.			
89	ОРУ. Учебная игра через сетку.			

90	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».			
91	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».			
92	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.			
93	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.			
94	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.			
95	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.			
96	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».			
97	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».			
98	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».			
99	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».			
100	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».			
101	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.			
102	Метание мяча в цель. Посторонние предметы.			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

Раздел, количество часов	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Легкая атлетика	47
Гимнастика	15
Подвижные игры	36
Всего часов	102

№	Тема урока	Кол-во часов	По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1		
2-3	Построение в колонну по одному	2		
4-5	Перестроение в колонну по три	2		
6	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».			
7	Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.			
8-9	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка».	2		
10	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	1		
11	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1		
12	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	1		
13	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Салки».	1		
14	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1		
15	Игра «Шишки, желуди, орехи». Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия.	1		
16	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	1		
17	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	1		
18	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	1		
19	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1		
20	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».	1		

21	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	1		
22	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.	1		
23	Метание мяча в цель. Посторонние предметы.	1		
	Техника безопасности на уроках по гимнастике			
24-25	Ходьба парами по гимнастической скамейке	2		
26-27	Прыжки в длину с места	2		
28	Подвижные игры. «Дерево»	1		
29-30	Упражнения на развитие координации и равновесия	2		
31	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы»	1		
32	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	1		
33	Игры «Гололедица»,	1		
34	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1		
35	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1		
36	Игры «День и ночь»,	1		
37	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1		
38	Пролазание в обруч	1		
39	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1		
40	Игры-эстафеты.	1		
41-42	Игры с прыжками: «прыжки по полоскам», «точный прыжок»	2		
43	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1		
44	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1		
45	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
46	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».	1		
47	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
48	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки»,	1		

	«Мяч среднему».			
49	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Белые медведи».	1		
50	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу».	1		
51	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1		
52	Игры с метанием и ловлей: «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу».	1		
53	Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1		
54	Коррекционные игры: «Запрещенное движение», «Два сигнала».	1		
55	Игры с элементами развивающих упражнений: «Мяч соседу, «Перетягивание в парах».	1		
56	Игры-эстафеты.	1		
57	Игры с метанием и ловлей: «Охотники и утки», «Гонка мячей в колоннах».	1		
58	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».	1		
59	Коррекционные игры: «Что изменилось», «Отгадай по голосу»	1		
60	Игры-эстафеты.	1		
61	Игры с бегом: «У медведя во бору», «Кто быстрее».	1		
62	Прыжки на одной ноге.	1		
63	Прыжки с ноги на ногу.	1		
64	Прыжки на обеих ногах.	1		
65	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».	1		
66	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».	1		
67	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».	1		
68	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».	1		
69	Подвижные игры: «Ящерица», «Прыжки по кочкам».	1		
70	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	1		
71	Подвижная игра «Мыши и кот».	1		
70	Игры на свежем воздухе	1		

72	Подвижные игры: «Сокол и утки», «Зайчонок».	1		
73	Подвижные игры: «Волк и жеребята», «Невод».	1		
73	Подвижные игры: «Не ошибись», «Молот и наковальня».	1		
75	Подвижные игры: «Перекатыши», «Обойти кочку».	1		
76	Техника безопасности на уроках л.а	1		
77-78	Бег. Бег на скорость до 30м.	2		
79-80	Бег до 30метров, с учетом времени.	2		
81-82	Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100м (3 м-бег,20 м - ходьба.).	2		
83-84	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	2		
85-86	Прыжки с разбега в длину, без учета отталкивания.	2		
87-88	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	2		
89-90	Подвижная игра «Метко в цель».	2		
91	Техника безопасности во время прогулки на улице			
92-94	Игры на спортивной площадке	3		
95-98	Игры на свежем воздухе	4		
99-102	Подвижная игра «лапта»	3		

Список литературы

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1 – 4 класс/ Под редакцией В.В. Воронковой– Москва «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 2013 г.