

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Зимняцкая средняя общеобразовательная школа  
Серафимовичского района Волгоградской области

Утверждаю.

Директор  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Агапцова

Приказ № 130-о от 02.09.2024г.

Рабочая программа по предмету «Адаптированная Физическая культура»  
2 «а» класс

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), АООП образования обучающихся с умственной отсталостью и учебного плана для детей с У О на 2024-2025 учебный год.

Рассмотрено.Одобрено.

Протокол заседания ТГ учителей начальных классов

№1 от30.08.2024г.

Рук.ТГ \_\_\_\_\_ Фирсова И.К.

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена на основе примерной программы начального общего образования по физическому воспитанию под редакцией В.В. Воронковой.

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) (2 класс) составляют:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МКОУ «Зимняя СОШ»

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

### **Задачи физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в ходе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

### **Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорнодвигательный аппарата;

- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно воспитательной направленности каждого урока.

### **Основополагающие принципы:**

- учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние

двигательных функции и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательной деятельности и функциональным состоянием занимающихся.

- **К психологическим принципам относятся:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому обучающемуся);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы; гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. При проведении уроков физкультуры во 2 классе широко используется дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся. Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля во 4 классе проводится учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность (дважды в год - в начале и конце учебного года).

**Педагогические приемы**, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно гигиенических требований.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям заложены следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация хода обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

На уроках физического воспитания учитываются особые потребности ребенка; причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

## **Основные направления коррекционно-развивающей работы**

### **1. Коррекция отдельных сторон психической деятельности;**

- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений ориентации;- развитие слухового внимания и памяти.

### **2. Развитие основных мыслительных операций:**

- навыков соотносительного анализа;
- навыков группировки и классификации;

умения планировать деятельность;  
развитие комбинаторных способностей.

**3. Развитие различных видов мышления:**

развитие наглядно-образного мышления;

развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

**4. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы**

**5. Развитие речи, овладение техникой речи.**

**6. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.**

**7. Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.**

В процессе реализации образовательной программы по литературному чтению решаются коррекционно-развивающие задачи:

- коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной);
- коррекция и развитие зрительного восприятия;
- развитие слухового восприятия;
- коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующей! функция мышления);
- коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки).

**Содержание коррекционно-развивающего компонента в сфере  
развития жизненной компетенции для детей с ОВЗ**

I. Развитие представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нужд и правах в организации обучения.	<p>Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и что нельзя: в еде, физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации.</p> <p>Понимание ребёнком того, что пожаловаться и попросить о помощи при возникновении проблем в жизнеобеспечении - это нормально, необходимо, не стыдно, не унижительно.</p> <p>Умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений</p> <p>Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей. И объяснять учителю (работнику школы) необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения.</p> <p>Умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи</p>

## II. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
Формирование активной позиции ребёнка и веры в свои силы в овладении навыками самообслуживания дома и в школе; стремления к самостоятельности и независимости в быту; привычки и потребности помогать в быту другим людям.	Прогресс в самостоятельности и независимости в быту.
Освоение устройства домашней жизни,	Представления об устройстве
разнообразия повседневных бытовых дел (покупка продуктов, приготовление еды: покупка, стирка, глажка, чистка и ремонт одежды; поддержание чистоты в доме, создание тепла и уюта и т.д.), предназначения окружающих в быту предметов и вещей. Формирование понимания того, что в разных семьях домашняя жизнь может быть устроена по-разному.	домашней жизни. Умение включаться в разнообразные повседневные дела, принимать в них посильное участие, брать на себя ответственность в каких либо областях домашней жизни.
Ориентировка в устройстве школьной жизни, участие в повседневной жизни класса, принятие на себя обязанностей наряду с другими детьми. Формирование понимания значения праздника дома и в школе, желания участвовать в устройстве праздника, стремления порадовать близких, понимание того, что праздники бывают разными.	Представления об устройстве школьной жизни. Умение ориентироваться в пространстве школы и обращаться за помощью при затруднениях или происшествиях. Умение самостоятельно ориентироваться в расписании занятий. Умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать в них посильное участие, брать на себя ответственность. Стремление ребёнка участвовать в подготовке и проведении праздника, положительная динамика в этом направлении.

### III. Овладение навыками коммуникации

Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
Формирование знания правил коммуникации и умения использовать их в актуальных для ребёнка житейских ситуациях	<p>Умение решать актуальные житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную).</p> <p>Умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелания, опасения, завершить разговор.</p> <p>Умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.</p> <p>Умение получать информацию от собеседника и уточнять её.</p> <p>Освоение культурных норм выражения своих чувств.</p>
Расширение и обогащение опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении.	Расширение круга ситуаций, в которых ребёнок может использовать коммуникацию как средство достижения цели.

### IV. Дифференциация и осмысление картины мира

Направления специальной  
(коррекционной) работы

Требования к результатам

<p>Расширение и обогащение реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей.</p> <p>Формирование адекватного представления об опасности и безопасности.</p>	<p>Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды.</p> <p>Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации.</p> <p>Расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы: двор, дача, лес, парк, речка, городские и загородные достопримечательности и др.</p>
<p>Формирование целостной и подробной картины мира, упорядоченной во времени и пространстве, адекватно возрастным возможностям ребёнка.</p> <p>Формирование у ребёнка умения устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком.</p>	<p>Умение ребёнка накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира, упорядочивать их во времени и пространстве.</p> <p>Умение устанавливать связь между природным порядком и укладом собственной жизни в семье и школе, поведением и действиями в быту сообразно пониманию этой связи (помыть грязные сапоги, принять душ после прогулки на велосипеде в жаркий летний день и т.п.).</p> <p>Умение устанавливать связь общественного порядка и уклада собственной жизни, соответствовать этому порядку (например, посещение магазина, парикмахерской и т.п. ограничено определёнными часами их работы, посещение театра, музея требует определённого вида одежды и др.)</p>
<p>Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению.</p> <p>Формирование понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой.</p>	<p>Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослыми исследовательскую деятельность.</p> <p>Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание собственной результативности.</p> <p>Накопление опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий.</p>
<p>Развитие способности ребёнка взаимодействовать с другими людьми, осмысливать и присваивать чужой опыт и делиться своим опытом, используя вербальные и невербальные возможности (игра, рисунок, чтение как коммуникации и др.).</p>	<p>Умение передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.</p> <p>Умение принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей.</p> <p>Умение делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами с другими людьми.</p>

V. Дифференциация и осмысление своего социального окружения. Принятых ценностей и социальных ролей



Направления специальной (коррекционной) работы	Требования к результатам
Формирование знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса, со взрослыми разного возраста и детьми (старшими, младшими, сверстниками), со знакомыми и незнакомыми людьми.	Знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; с незнакомыми людьми в транспорте, в парикмахерской, в театре, в кино, в магазине, в очереди и т.п.
Освоение необходимых ребёнку социальных ритуалов.	Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы. Умение корректно выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение.
Освоение возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения.	Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт. Умение не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи. Умение применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.
Расширение и обогащение опыта социального взаимодействия ребёнка в ближнем и дальнем окружении.	Расширение круга освоенных социальных контактов.

### Описание места учебного предмета

Па изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Программа включает в себя внутри предметный модуль «Подвижные игры» (20 часов).

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; -
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;

- выполнять упражнения в равновесии, ходьба по коридору, стойка на носках;;
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как обучающийся овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество - выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам; - каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

## **Содержание учебного предмета**

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Названия снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Гимнастика**

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Перестроение из колонны по одному в колонну по три через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке в верх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°30°) с опорой на стопы и кисти рук. Перелезание через сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Легкая атлетика. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3X5м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстояние 4-8 м) с места.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры. «Два сигнала». «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи» «Самые сильные», «Мяч - соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч-среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой. «Вот так карусель», «Снегурочки».

### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека»	1
2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1
3	Понятие «короткая дистанция», скорость бега. Бег 30м.	1
4	Ходьба и бег. Высокий старт. Бег 60 м.	1
5	Бег с высокого старта. Беговые упражнения	1
6	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега.	2
7		
8	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100	1
9	Равномерный бег. 3 мин	2
10		
11	Челночный бег 3х10м	1
12	Равномерный бег с изменением направления.	2
13		
14	Встречная эстафета	1
15	Встречная эстафета	1
16	Прыжок в длину с места	1
17	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
18	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
20	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с 5 - 6 м.	2
21		
22	Метание мяча с 5 - 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись».	2
23		
24	Метание мяча с 5 - 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись».	1
25	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние	1
26	Т/ б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
27 28	Строевые упражнения. Игра «Запрещенное движение»	2
29	Акробатика: группировка перекаты в группировке	1
30	Акробатика: группировка перекаты в группировке	2
31		
32	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	2
33		
34	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	2
35		
36	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	2
37		
38	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	1
39	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке	2
40		
41	Висы на гимнастической стенке, на перекладине	2
42		

43 44	Упражнения в равновесии на бревне	2
----------	-----------------------------------	---

45 46	Лазание по гимнастической стенке	2
47	Подготовка к выполнению опорных прыжков	1
48	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1
49	Т/б на уроках ф.к по программе спортивные игры. Стойки и передвижения повороты, остановки.	1
50 51	Ловля и передача мяча на месте	2
52	Ловля и передача мяча с шагом	1
53 54	Ловля и передача мяча в движении	2
55	Ловля и передача мяча со сменой мест	1
56	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
57	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями	1
58	Ведение мяча в движении.	1
59	Ведение мяча с изменением направления	1
60	Бросок мяча двумя руками от груди	1
61 62	Бросок мяча с шагом.	2
63	Развитие ловкости	1
64	Игровые задания	1
65	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
66	ОРУ игры с обручем	1
67	Коррекционные игры	1
68 69	ОРУ, эстафеты	2
70	Пионербол. Стойки и перемещения	1
71 72	Передача мяча в стену, передача мяча в парах.	2
73 74	Ловля и броски мяча в парах через сетку	2
75 76	Обучение подаче мяча. П.и «Подай и попади»	2
77	Подача (бросок) мяча через сетку	1
78	Т/б на уроках ф.к по программе легкая атлетика	1
79	Бег в чередовании с ходьбой.	1
80	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м. ходьба – 100м)	1
81	Челночный бег 3х10м	1
82	Бег с максимальной скоростью (30 м). Контрольное упражнение	1
83 84	Встречная эстафета	2
85	Прыжок в длину с места	1
86	Прыжок в длину с места Контрольное упражнение	1
87	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
88	Прыжок в длину с разбега. П. /игра «Прыгающие воробушки».	1
89	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1

90 91	Метание мяча в горизонтальную цель	2
92 93	Метание мяча с 5 - 6 шагов разбега. Игра «Передал- садись»	2
94	Метание мяча на дальность П.и. «Зоркий глаз»	1
95	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание П.и. «Точный прыжок»	1
96	Игры с бегом и прыжками	1
97	Контрольное упражнение подъем туловища из положения лежа за 30с	1
98	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1
99 100	Эстафетный бег. П.и «К своим флажкам»	2
101	Развитие скоростной выносливости	1
102	Развитие выносливости	1

## Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

### Методические пособия:

1. Авторская программа по физическому воспитанию (В. Н. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой) для специальных (коррекционных) образовательных учреждений **VIII** вида **1-4** классов под редакцией В. В. Воронковой, М.: Просвещение, 2013 г., допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

### Учебно-практическое оборудование:

1. Козел гимнастический;
2. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера;
3. Скамейка гимнастическая;
4. Стенка шведская с турниками;
5. Стенка гимнастическая для лазания;
6. Стойка для прыжков в высоту.