

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
"Специальная (коррекционная) школа-интернат № 6 " г. Печоры

Рекомендована  
методическим объединением  
учителей начальных классов, воспитателей,  
протокол от 29 августа 2018 года № 1

Утверждено  
приказом ГОУ РК  
«СКШИ № 6» г. Печоры  
от 30.08.2018 № 95-од

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  
для учащихся 1-4 классов

Начальное общее образование

Уровень образования

4 года

Срок реализации программы

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант II)  
учителем Закировой С.П.

г. Печора  
2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальной недостаточностью) разработана в соответствии с данными нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2012 г. N 1067 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год";
- «Положение о рабочих учебных программах учебных предметов, коррекционных курсов ГОУ РК «СКШИ № 6» г. Печоры».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой.** Программа составлена с учетом индивидуально - личностных особенностей, уровня развития, психических особенностей обучающихся. В соответствии с этим внесены необходимые изменения и дополнения в содержание, структуру программы, распределение тем и разделов в соответствии с учебной нагрузкой учащихся и в объеме, необходимом для изучения каждой темы.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Адаптивная физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Ведущие приёмы, формы, методы, технологии обучения.** В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- групповые, игровые, фронтальные, индивидуальные формы работы;
- самостоятельные занятия.

На всех уроках идёт развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

Виды занятий: уроки, тестовые уроки на начало и конец года, на конец четвертей.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии.

**Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе.** В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль – при изучении нового материала;
- взаимоконтроль – в процессе его отработки.

Предусмотрены виды работ, которые позволяют вести контроль над усвоением учебного материала, а именно:

- промежуточный контроль: сдача нормативов в начале и конце года;
- итоговый контроль – тестовые задания в конце четверти и года.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. К контрольным испытаниям учащиеся специальной медицинской группы допускаются с разрешения врача, с учетом индивидуальных особенностей и физического развития. Тестирование учащихся проводятся в сентябре и мае, результаты заносятся в Паспорта здоровья классов.

#### **Количество и характер контрольных мероприятий**

Класс	Тематический контроль	Промежуточная аттестация
1	10	1
2	10	1
3	10	1
4	10	1

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом на предмет «Адаптивная физкультура» отводится:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	66
2	2	68
3	2	68
4	2	68

## ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися программы предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 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.

*Предметные результаты* освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии

решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

*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.

*Предметные результаты.*

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
  - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.
- 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
  - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
  - умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

**Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков.** При оценивании сформированных знаний у детей с умственной отсталостью авторы различных исследований описывают 4 группы учащихся.

Первую группу составляют дети (10-15%), которые в целом правильно решают предъявляемые им задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.

Для второй группы (25-35%) характерен замедленный темп усвоения учебного материала. Дети, входящие в эту группу, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены, хотя с основными требованиями программы они справляются.

Третья группа учащихся (35-40%) отличается пассивностью, нарушением внимания, что приводит к различным ошибкам при решении задач, примеров, упражнений.

К четвертой группе относятся дети (10-15%), которые занимаются по индивидуальной программе, т.к. основное содержание тех или иных предметов для них недоступны. Соответственно названным группам около 45% учащихся способны освоить базовый уровень знаний, 35%-минимальный необходимый (сниженный уровень) а 20% учащихся могут быть оценены лишь по результатам индивидуальных достижений. На основе этих характеристик оценку «удовлетворительно» можно поставить выполнен 35% до 50% заданий, оценку «хорошо» - от 50% до 65%, а оценку «очень хорошо»-свыше 65%.

В любом случае, организуя итоговую (контрольную) проверку знаний умственно отсталого школьника, следует исходить из достигнутого им минимального уровня, и из возможных оценок выбирать такую, которая стимулировала бы его учебную и практическую деятельность, так как никакие нормированные стандарты и критерии невозможно с максимальной точностью «применить» к ребёнку с интеллектуальным дефектом, поэтому эти предложения носят рекомендательный характер.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы : «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

### **Коррекционные подвижные игры.**

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

### **Лыжная подготовка.**

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).



Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

#### **Физическая подготовка.**

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.

Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической

стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке.

Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка (36 часов)			
1	Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
2	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на укрепление осанки.	1	
3	Упражнения с элементами ЛФК	1	
4	Лазание по гимнастической стенке	1	Учить произвольно лазать по гимнастической стенке. Выполнять лазание и перелезание разнообразным способом.
5	Лазание по гимнастической стенке		
6	Ходьба по скамейке	1	Выполнять упражнение на равновесие.
7	Ходьба по скамейке		
8	Упражнения с предметами	1	Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять упражнение с предметами.
9	Упражнения с предметами		

10	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке.	1	Выполнять увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шагать вперед, назад, в сторону и воспроизводить его с закрытыми глазами
11	Упражнения для формирования осанки и точности движений.	1	Знакомить с упражнениями для формирования правильной осанки. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир.
12	Упражнения для формирования осанки и точности движений.	1	
1	Упражнения для формирования осанки и точности движений.	1	Знакомить с упражнениями для формирования правильной осанки. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир.
2	Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
3	Общеразвивающие упражнения.	1	
4	Упражнения с элементами ЛФК.	1	
5	Лазание по гимнастической скамейке	1	Выполнять упражнение в лазании и перелезании разноимённым способом. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
6	Упражнение с предметами. Мячи.	1	
7	Упражнение с предметами.	1	
8	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке и точности движений.	1	

			на полу. Прыгать в длину с места в ориентир.
3 четверть			
1	Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир. Выполнять группировку лежа на спине, упор стоя на коленях. Выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны.
2	Общеразвивающие упражнения.	1	
3	Упражнения с элементами ЛФК	1	
4	Лазание по гимнастической скамейке	1	Выполнять упражнение в лазании и перелезании разноимённым способом.
5	Ходьба по скамейке. Ходьба по корректирующим дорожкам.	1	Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир. Ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружиться на месте и в движении.
6	Перелезание через скамейку, под скамейкой.	1	
7	Потягивание на скамейке.	1	
8	Упражнение с предметами. Мячи	1	Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять упражнение с мячом. Выполнять стойку на носках (3-4 с). Кружиться на месте и в движении, с мячом.
4 четверть			
1	Общеразвивающие упражнения. Корректирующие упражнения.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир. Выполнять группировку лежа на спине, упор стоя на коленях. Выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны.
2	Упражнения с элементами ЛФК	1	
3	Упражнение на гимнастической скамейке.	1	Выполнять упражнения в лазании и перелезании разноимённым способом. Учить потягиваться на скамейке.
4	Упражнение на гимнастической стенке.	1	Выполнять упражнения в лазании и перелезании разноимённым способом. Учить выполнять вис на гимнастической стенке.
5	Упражнение с предметами.	1	Выполнять упражнения с предметами.

6	Ходьба по скамейке, лазание под скамейкой.	1	Выполнять упражнение на равновесие. Выполнять упражнения в лазании и перелезании.
7	Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.	1	Знакомить с упражнениями для формирования правильной осанки. Ходить по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в ориентир.
8	Упражнения для формирования осанки и точности движений.	1	
Лыжная подготовка (10 часов) 2 четверть			
1	Строевая стойка Переноска лыж	1	Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», разойдись». Одевать, раздевать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.
2	Ступающий ход	1	Учить передвижению на лыжах по дороге, (не по лыжне), поворотам переступанием.
3 четверть			
1	Строевая стойка	1	Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», разойдись». Одевать, раздевать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.
2	Переноска лыж		
3	Строевая стойка Переноска лыж		
4	Строевая стойка Переноска лыж		
5	Ступающий ход	1	Учить передвижению на лыжах по дороге, (не по лыжне), поворотам переступанием.
6	Ступающий ход	1	
1 класс 4 четверть			
1	Скользкий ход	1	Учить скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой без палок.
2	Скользкий ход	1	
Коррекционные подвижные игры (19 часов) 1 четверть			
1	Сюжетно – ролевая игра «Машинки»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	Сюжетно – ролевая игра «Машинки»	1	
3	Сюжетно – ролевая игра «Машинки»	1	

4	Сюжетно – ролевая игра «Машинки»	1	
2 четверть			
1	Сюжетно – ролевая игра «Дом»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	Сюжетно – ролевая игра «Дом»	1	
3	«Запомни порядок»	1	
4	«Летает - не летает»	1	
5	«Вот так позы!»	1	
6	«Совушка»	6	
3 четверть			
1	«Слушай сигнал»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Удочка»	1	
3	«Мы - солдаты»	1	
4	«Гуси-лебеди»,	1	
4 четверть			
1	«Прыгающие воробушки»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Быстро по местам!»	1	
3	«Кошка и мышки»	1	
4	«Слушай сигнал»	1	
5	«Гуси-лебеди»	1	
6	Промежуточная аттестация	1	Контроль знаний, умений учащихся
	Всего	66	

## 2 класс

№	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка (36 часов)			
1 четверть			
1	Упражнения в равновесии.	1	Развивать лазание перелезание, переползание. Развивать равновесие.
2	Упражнения в равновесии.	1	

3	Упражнения с большими мячами.	1	Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук
4	Упражнения с большими мячами.	1	
5	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках. Лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.
6	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
7	Упражнения для формирования осанки.	1	Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
8	Упражнения для формирования осанки.	1	
9	Упражнения для формирования осанки.	1	
10	Прыжки.	1	Прыгать с доставанием подвешенных предметов. Перепрыгивать, с ноги на ногу на отрезках до 1м.
11	Прыжки.	1	Прыгать в длину с места, в глубину. Через гимнастическую скамейку «перешагиванием» Метать мячи, кольца, мешочки. Метать по горизонтальную линию. Выполнять правильно захват приём и передачу мяча.
12	Метание.	1	
3 четверть			
1	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
2	Упражнения ЛФК.	1	
3	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
4	Танцевальные упражнения.	1	
5	Передвижение на четвереньках.	1	Выполнять упражнения на четвереньках по полу, по кругу, на скорость, выполняя задания с толканием мяча.
6	Передвижение на четвереньках.	1	

7	Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	Учить выполнять висы. Развивать мышцы кисти рук. Выполнять упражнения для развития мышц кистей рук. Учить выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
8	Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
4 четверть			
1	Перекаты в сторону из упора стоя на коленях	1	Выполнять перекаты вперёд и назад.
2	Перекаты в сторону из упора стоя на коленях	1	
3	Танцевальные упражнения.	1	Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении. Сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями ру
4	Упражнения на равновесие.	1	Ходить по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках. Лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.
5	Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	Учить выполнять висы. Развивать мышцы кисти рук. Выполнять упражнения для развития мышц кистей рук. Учить выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
6	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	Учить выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
7	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	Ходить по скамейке с предметами (по выбору), на носках.
8	Упражнения с мячами.	1	Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с преддерами.
Лыжная подготовка (12 часов) 2 четверть			
1	Строевая стойка Переноска лыж	1	Переносить на плече. Выполнять повороты переступанием на месте. После урока лыжи чистить от снега и скреплять
2	Ступающий ход	1	Ходить с поочерёдным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд



3	Скользкий ход	1	Скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок
3 четверть			
1	Строевая стойка Переноска лыж	1	Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», разойдись». Одевать, раздевать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.
2	Строевая стойка Переноска лыж	1	
3	Строевая стойка Переноска лыж	1	
4	Ступающий ход	1	Ходить с поочерёдным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд
5	Ступающий ход	1	
6	Скользкий ход	1	Скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок
4 четверть			
1	Техника спуска и подъема	1	Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперёд выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинные покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.
2	Техника спуска и подъема	1	
3	Техника спуска и подъема	1	
Коррекционные подвижные игры (19 часов)			
1 четверть			
1	Сюжетно – ролевая игра «Машинки»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	Сюжетно – ролевая игра «Машинки»	1	
3	Сюжетно – ролевая игра «Машинки»	1	
4	«Повторяй за мной»	1	
2 четверть			
1	Сюжетно – ролевая игра «Дом»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Волшебный мешок»,	1	
3	«Запомни порядок»	1	

4	«Летает - не летает»	1	
5	«Волшебный мешок»	1	
6	«Волшебный мешок»	1	
3 четверть			
1	«Слушай сигнал»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Удочка»	1	
3	«Мы - солдаты»	1	
4	«Гуси-лебеди»,	1	
4 четверть			
1	«Прыгающие воробушки»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Быстро по местам!»	1	
3	«Кошка и мышки»	1	
4	«Слушай сигнал»	1	
5	«Часовые и разведчики»	1	
		1	Промежуточная аттестация
	Всего	68	

### 3 класс

№	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка (36 часов) 1 четверть			
1	Танцевальные упражнения.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
2	Танцевальные упражнения.	1	
3	Перекаты в группировке.	1	Из положения лежа на спине.
4	Упор на гимнастическом бревне и	1	Выполнять упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

	на скамейке, гимнастическом козле		
5	Ходьба по гимнастической скамейке	1	Ходить с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке.
6	Ходьба по гимнастической скамейке	1	
7	Лазание и перелезание.	1	Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезать сквозь гимнастические обручи.
8	Лазание и перелезание	1	
9	Лазание и перелезание	1	
10	Лазание и перелезание	1	Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, бревну с предметами, стойка на одной ноге с различными положениями рук.
11	Прыжки.	1	Прыгать в длину с места, в глубину. Через гимнастическую скамейку «перешагиванием»
12	Метание.	1	Метать мячи, кольца, мешочки. Метать по горизонтальную линию. Выполнять правильно захват приём и передачу мяча.
2 четверть			
1	Упражнения для формирования осанки.	1	Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
2	Лазание и перелезание, подлезание, пролезание.		Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезать сквозь гимнастические обручи..
3	Упражнения на равновесие	1	Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, бревну с предметами, стойка на одной ноге с различными положениями рук.
4	Лазание по гимнастической стенке.	1	Выполнять лазание вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук.
5	Упражнения с палками.	1	Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами.
6	Упражнения с мячами.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

7	Танцевальные упражнения.	1	Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
8	Упражнения со скакалкой.	1	
3 четверть			
1	Дыхательные упражнения.	1	Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
2	Дыхательные упражнения	1	
3	Перекаты в группировке.	1	Из положения лежа на спине.
4	Лазанье по гимнастической стенке	1	Лазать вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук.
5	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке
6	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	
7	Ходьба	1	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке
8	Ходьба	1	Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке.
4 четверть			
1	Упражнения с предметами.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
2	Перекаты	1	Учить выполнять перекаты
3	Лазание и перелезание.	1	Лазать вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук.
4	Упражнения на равновесие	1	Ходить по гимнастической скамейке, бревну с предметами, стойка на одной ноге с различными положениями рук.

5	Упражнения на равновесие	1	
6	Смешанные и простые висы.	1	Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке
7	Упражнения на равновесие	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
8	Упражнения на равновесие	1	
Лыжная подготовка (12 часов) 2 четверть			
1	Строевая стойка Переноска лыж	1	Переносить на плече. Выполнять повороты переступанием на месте. После урока лыжи чистить от снега и скреплять. Уметь скреплять лыжи скользящими поверхностями друг к другу, кольца надеть на носок лыж
2	Ступающий ход	1	Ходить с поочерёдным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд
3	Скользкий ход	1	Скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок и с палками.
3 четверть			
1	Строевая стойка Переноска лыж	1	Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», «разойдись». Одевать, раздевать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.
2	Строевая стойка Переноска лыж	1	
3	Ступающий ход	1	Ходить с поочерёдным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд
4	Ступающий ход	1	
5	Скользкий ход	1	Скользить на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок

6	Одновременный бесшажный ход	1	Учить выполнять из положения двух опорного скольжения, выпрямляя ноги и туловище, выносить руки вперёд не выше уровня плеч, руки чуть согнуть. С постепенным наклоном туловища начинается движение рук назад, вниз, кисти проводятся немного ниже коленей. После того как кисти пройдут мимо ног, нужно резко выпрямить руки в локтевых суставах, а вес тела мягким движением слегка перенести на носки. Движение туловища вниз заканчивается - до окончания движения рук; после отведения рук туловище надо держать в наклоне.
4 четверть			
1	Техника спуска и подъема	1	Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперёд выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинные покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъём «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.
2	Техника спуска и подъема	1	
3	Техника спуска и подъема	1	
Коррекционные подвижные игры (19 часов) 1 четверть			
1	«Пятнашки маршем»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Мяч - среднему»,	1	
3	«Пятнашки маршем»,	1	
4	«Повторяй за мной»,	1	
2 четверть			
1	«Точный прыжок»,	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Точный прыжок»,	1	
3	«Волшебный мешок»,	1	
4	«Запомни порядок»	1	
5	«Летает - не летает»	1	
6	«Летает - не летает»	1	
3 четверть			
1	«Слушай сигнал»	1	Развивать игровую деятельность, формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и
2	«Удочка»	1	

3	«Гонка мячей по кругу»,	1	правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
4	«Точный прыжок»,	1	
4 четверть			
1	«Точный прыжок»,	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительные отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Точный прыжок»,	1	
3	Пионербол Элементы	1	
4	Пионербол	1	
5	Элементы баскетбола и футбола.	1	
6	Промежуточная аттестация	1	Контроль знаний, умений учащихся
	Всего	68	

#### 4 класс

№	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся.
Физическая подготовка (36 часов) 1 четверть			
1	Лазанье по гимнастической стенке	1	Учить лазить по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом.
2	Лазанье по гимнастической стенке	1	
3	Упражнения с большими мячами.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
4	Упражнения с большими мячами.	1	
5	Упражнения с палками.	1	
6	Упражнения с палками.	1	
7	Упражнения на осанку.	1	
8	Перекаты	1	Выполнять перекаты.

9	Перекаты	1	
10	Перекаты	1	Выполнять кувырок назад, комбинация из кувырков, мостик» с помощью учителя (строго индивидуально!).
11	Упражнения на равновесие	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Уметь сочетать движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
12	Упражнения на равновесие	1	
2 четверть			
1	Упражнения для развития равновесия	1	Ходить по наклонной доске (угол 20°). Выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
2	Упражнения с предметами и без.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
3	Вис.	1	Выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием Подтягиваться в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.
4	Вис	1	
5	Вис	1	
6	Упражнения для развития равновесия	1	Ходить по наклонной доске (угол 20°). Выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
7	Упражнения для развития равновесия	1	
8	Упражнения для развития равновесия	1	
3 четверть			
1	Упражнения на равновесие	1	Ходить по наклонной доске (угол 20°). Выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
2	Упражнения на равновесие	1	
3	Висы.	1	Выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягиваться в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.
4	Висы.	1	



5	Упражнения с предметами и без.	1	Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
6	Упражнения с предметами и без.	1	
7	Упражнения с предметами и без.	1	
8	Упражнения с предметами и без.	1	
4 четверть			
1	Танцевальные упражнения.	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Выполнять сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
2	Танцевальные упражнения		
3	Танцевальные упражнения		
4	Упражнения у гимнастической стенки, канате.	1	Лазать по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягиваться в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.
5	Упражнения у гимнастической стенки, канате	1	
6	Упражнения у гимнастической стенки, канате	1	
7	Прыжки.	1	Прыгать в длину с места, в глубину. Через гимнастическую скамейку «перешагиванием»
8	Метание.	1	Метать мячи, кольца, мешочки. Метать по горизонтальную линию. Выполнять правильно захват приём и передачу мяча.
Лыжная подготовка (12 часов) 2 четверть			

1	Строевая стойка Переноска лыж	1	Переносить на плече. Выполнять повороты переступанием на месте. После урока лыжи чистить от снега и скреплять. Уметь скреплять лыжи скользящими поверхностями друг к другу, кольца надеть на носок лыж
2	Попеременный двухшажный ход	1	Учить выполнять попеременный двухшажный ход. Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждой из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую ногу. Заканчивать толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются
3	Скользкий ход	1	Скользить на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой с палками и без палок и с палками.
3 четверть			
1	Строевая стойка Переноска лыж	1	Знакомить с правилами поведения. Подготовка к занятию (одежда, обувь, лыжи). Знакомить с построением в одну шеренгу с лыжами. Выполнять команды «становись», «разойдись». Одевать, раздевать лыжи. Учить передвижению с лыжами в руках.
2	Строевая стойка Переноска лыж	1	
3	Попеременный двухшажный ход	1	Учить выполнять попеременный двухшажный ход. Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждой из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую ногу. Заканчивать толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются
5	Попеременный двухшажный ход	1	
6	Попеременный двухшажный ход	1	
4 четверть			
1	Техника спуска и подъема	1	Учить выполнять спуск с пологого склона. Принять положение основной стойки. Вперед выдвигается любая лыжа. И из этого положения выполнять пружинные покачивания в направлении вверх-вниз, путём сгибания и разгибания ног в коленях. Основная задача при спусках, является сохранения такого положения, когда лыжами можно легко управлять. Учить выполнять подъем «лесенкой». Лыжи ставить на ребро параллельно.
2	Техника спуска и подъема	1	
3	Техника спуска и подъема		
Коррекционные подвижные игры (19 часов) 1 четверть			

1	«Фигуры»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Мяч - среднему»,	1	
3	«Светофор»	1	
4	«Повторяй за мной»,	1	
2 четверть			
1	«Точный прыжок»,	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Запрещенное движение»	1	
3	«Запомни порядок»	1	
4	«Фигуры»	1	
5	«Фигуры»	1	
6	«Фигуры»	1	
3 четверть			
1	«Слушай сигнал»	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	«Удочка»	1	
3	«Гонка мячей по кругу»,	1	
4	«Точный прыжок»,	1	
4 четверть			
1	«Точный прыжок»,	1	Развивать игровую деятельность. формировать положительного отношения к себе, к окружающим. Приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
2	Пионербол	1	
3	«Слушай сигнал»	1	
4	Пионербол	1	
5	Элементы баскетбола и футбола.	1	
6	Промежуточная аттестация	1	
	Всего	68	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003;
2. Научно-методический журнал «Физкультура в школе»;
3. Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Р.И. Айзман,
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
5. Программа и методические рекомендации по лыжной подготовке I-XI классов общеобразовательной школы. (РГПУ им. А.И. Герцена), Ленинград 1991
6. Программы для специальных коррекционных школ VIII вида. Воронкова В.В. 2000 г.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. – 2-е издание, Москва «Просвещение» 2005 г
8. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009;
9. Рубцов А.Т. Группы здоровья. – 2-е изд., переб. – М.: Физкультура и спорт, 1984;
10. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов - н/Д: Феникс, 2001;
11. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы в общеобразовательных учреждениях. 1-11 кл. /авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с.

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

- бревно гимнастическое напольное;
- козел гимнастический;
- канат для лазанья;
- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
- мячи набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- палка гимнастическая;
- скакалка детская;
- мат гимнастический;
- гимнастический подкидной мостик;
- кегли;
- обруч пластиковый детский;
- планка для прыжков в высоту;
- стойка для прыжков в высоту;
- флажки разметочные с опорой, стартовые;
- лента финишная;

- рулетка измерительная;
- гантели;
- лыжи детские (с креплениями и палками);
- щит баскетбольный тренировочный;
- сетка для переноски и хранения мячей;
- сетка волейбольная;
- аптечка