

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7
р.п.Фролищи Володарского района Нижегородской области

«Принято»
на заседании Педагогического
совета
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



«Утверждено»

И.о. директора MAOU СШ № 7

Чивикина О.Н.

Приказ № 80 от 02.09.2019

Изменения от 10.01.2020 г.

Изменения от 27.03.2020 г.

Приложение 1 к АООП образования обучающихся с УО (ИН), вариант 1

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

3 класс

(Обучение по индивидуальному учебному плану)

на 2019-2020 учебный год

Разработчики программы :

учителя начальных классов
Палютина Марина Вячеславовна
Шкода Галина Николаевна

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МАОУ СШ № 7 на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010 г.

Данная рабочая программа является индивидуальной, составлена для одного обучающегося с УО (ИН), ребенка-инвалида согласно индивидуальному учебному плану 3 класса (обучение на дому) с учетом психофизических возможностей ребенка, рекомендаций ТППК и ИПР.

При переходе на обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организация образовательной деятельности осуществляется посредством лекции, онлайн-консультаций, а также с применением ресурсов различных электронных образовательных платформ, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации», используя технические средства обучения.

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 данного предмета:

- 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 ребенка 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.

Роль учебного предмета направлена на коррекцию психического развития обучающихся, выполняет общеразвивающую функцию, включает (для основной группы обучающихся) элементы спортивной подготовки.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На уроках физической культуры ребята получают возможность овладеть навыками выполнения строевых, общеразвивающих, упражнений; упражнений направленных на концентрацию внимания, расслабление, восстановление ровного дыхания, сердечных ритмов, улучшения настроения. Упражнения на развитие двигательных качеств гибкости, выносливости, силы, координации движений, ориентировки в пространстве, упражнений с гимнастической палками, обручами, мячами, гантелями и другими снарядами. Получают

навыки освоения техник основных видов движений в метании, прыжках, лазание, ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, что развивает ловкость, меткость, быстроту. Овладевают навыками подвижной, спортивной игры, командных соревнований и состязаний на личное первенство. Узнают и применяют знания о здоровом образе жизни для успешной социальной адаптации в школьном сообществе.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В ИНДИВИДУАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учитывая особенности психофизического развития ребенка и трудности в усвоении учебных предметов, образовательный запрос родителей (законных представителей) для реализации образовательной деятельности составлен индивидуальный учебный план на основе примерного учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в 1-4 классах (АООП, вариант 1).

Для достижения целей обучения и решения поставленных задач при организации обучения на дому допускается (при отсутствии медицинских противопоказаний): обучение в помещениях образовательной организации; обучение по отдельным учебным предметам в классе, в который зачислен обучающийся; занятия с использованием технологий дистанционного обучения .

Индивидуальный учебный план предусматривает на изучение предмета «Изобразительное искусство» обучающимся 3 класса (5-дневная учебная неделя) 102 часа в рамках обязательной части: 0,25 часа в неделю – обучение на дому, 2,75 часа в неделю – обучение в классе в форме инклюзивного образования .

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» допускают разноуровневые требования к усвоению содержания учебного материала: минимальный и достаточный уровни. Это даёт учителю возможность дифференцированно подходить к обучению детей с нарушенным интеллектом. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции; - выполнять строевых команд по показу учителя; - выполнять команды на ориентировку в пространстве с помощью учителя; - уметь выполнять упражнения для сохранения равновесия на гимнастической | <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять построение в колонну, шеренгу по устной инструкции; - выполнять строевые команды по инструкции; - выполнять команды на ориентировку в пространстве по инструкции; - уметь сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в |

| | |
|--|---|
| <p>скамейке, лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх с помощью учителя; бег в высоком старте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание малого мяча с места правой и левой руками по инструкции; - выбор лыжного инвентаря, выполнять повороты на месте, вокруг пяток в правую и левую сторону с непосредственной помощью учителя; - выполнять правила подвижной игры. | <p>руках, согласовывать движения рук и ног в лазание по гимнастической стенке с страховкой и в сопровождении учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать в медленном темпе 2 минуты самостоятельно; метание мяча с места правой и левой руками до 10 метров по инструкции и самостоятельно; - выбор лыжного инвентаря, выполнять повороты на месте, вокруг пяток в правую и левую сторону с сопровождением учителя; - выполнять спуск в основной стойке, преодолевать расстояние на лыжах до 500 метров с сопровождением учителя, по устной инструкции; - самостоятельно играть в подвижные игры и выполнять роль ведущего. - уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |
|--|---|

Базовые учебные действия, формируемые на уроках физической культуры:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Критерии оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»

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

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения:

- способность проявлять доброжелательность, сочувствие, сопереживание;
- способность применять адекватные способы поведения в различных ситуациях;
 - способность обращаться за помощью;
 - способность оказывать взаимопомощь;
 - способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми и сверстниками;
 - способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации;
 - способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации;
 - способность адекватно оценивать свои возможности;
 - способность прилагать усилия к достижению определенных результатов;
 - способность применять социально-значимые слова в разговоре и пользоваться вежливыми формулами речи;

- способность осознавать ответственность за свои действия;
- способность положительно относиться к обучению в школе.

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Результаты анализа представляются в условных единицах: 0 баллов — нет фиксируемой динамики; 1 балл — минимальная динамика; 2 балла — удовлетворительная динамика; 3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальный образовательный маршрут обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.

Оценка предметных результатов

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценка предметных результатов начинается со второго полугодия 2-го класса, т. е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них становится привычной, и они могут ее организовывать под руководством учителя.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) балльная оценка свидетельствует о качестве усвоенных знаний. Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

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

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

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

В текущей оценочной деятельности результаты используется традиционная система отметок по 5-бальной шкале:

- «3», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «4» — от 51% до 65% заданий;
- «5» (отлично) свыше 65%.

При оценке итоговых предметных результатов из всего спектра оценок выбираются те, которые стимулируют учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывают положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

В течение обучения проводится текущая и промежуточная аттестация обучающихся. Текущая аттестация учащихся включает в себя поурочное и потемное оценивание планируемых результатов в форме тематических рисунков. Отметка за четверть определяется как среднее арифметическое текущих отметок.

В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки, прыжки, бег 30 м.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Раздел | Краткое содержание раздела |
|-----------------|--|
| Лёгкая атлетика | Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метании; правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Практические материал: Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба). Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Общая физическая подготовка. 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). Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |

| | |
|--|--|
| | <p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно временной дифференцировки и точности движений). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Шаг вперед, назад, в сторону. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир</p> |
| <p>Гимнастика</p> | <p>Теоретические сведения: Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятие колонна, шеренга, круг. Практические материал: Основная стойка, размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». 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. Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Висы. Упор в положении присев и лежа на матах. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p> |
| <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах, подготовка одежды и обуви. Практические материал: Построение с лыжами, переход на учебный круг, ходьба на лыжах, поворот переступанием носко лыж, катание с небольших горок, передвижение на лыжах.</p> |
| <p>Подвижные и коррекционные игры.</p> | <p>Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практические материал: Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Запомни прядок», «Закрой глаза и вспомни», «Найди дорогу», «Я знаю пять имен», «Что изменилось», «Тишина». Игры с элементами ОРУ: «Запрещенное</p> |

| | |
|--|--|
| | движение», «Слушай сигнал», «Горячая линия», «Физкультурники», «Салки с маршем». Игры с бегом и прыжками: «Весёлая эстафета», «Мячик кверху», «Выше ноги то земли», «Измерь прыжком», «Классы», «Часы пробили ровно раз!». Игры с бросанием, ловлей, метанием: П/и. « Кого назвали тот и ловит», «Меткий стрелок», «Боулинг», «Выбей мяч», «Пионербол», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель». |
|--|--|

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»
3 класс**

**Календарно-тематическое планирование
(Обучение на дому)**

Всего часов – 9.

Количество часов в неделю – 0,25 (34 учебные недели).

| № | Тема урока | Дата | Кол-во часов | Планируемые | результаты | Деятельность учащихся |
|----|--|------|--------------|--|------------|--|
| | | | | Предметные | Личностные | |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения Тестирование: бег 30 м; 6 минут | | 1 | Слышать и понимать, выполнять простую учебную инструкцию с помощью учителя. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | | Комплекс игровых упр.: «Туристы» П/и.: «Слушай сигнал!», «Что изменилось» |
| 2. | Прыжок в длину с разбега Метание мяча на дальность | | 1 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её | | Игровые упр.: «Проведи товарища», «Передай команду», «Сними ленту» «Мячик к |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|--|
| | | | | реализации. | | верху»; П/и. «Слушай сигнал»; «Закрой глаза и вспомни!» Коррекционные упр.: Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. |
| 3. | Подвижные игры. Ловля и передача малого мяча Высокий старт | | 1 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | | Игровые упр. с мячом: «Ловкие ребята», «Меткий стрелок», «Проведи мяч», «Выбей мяч»: П/и: «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч водящему», «Охотники и утки» Коррекционные упр.: «Школа мяча» Работа в парах, в группе |
| 4. | Тестирование. Бег 30 м; 6 мин Лапта. Подвижные игры | | 1 | Технически правильно выполнять двигательные действия Слышать инструкцию, уметь выполнять задания по показу и самостоятельно. | | Игровые упр.: «Бег в разных направлениях по сигналу» «Бег из разных стартовых положений – на перегонки» Коррекционные упр: «регуляция дыхания» |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|---|
| 5. | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Кувырок назад | | 1 | Осваивать двигательные действия; контролировать свои действия. Слушать и понимать речь других. | | П/и.: «Мяч водящему», «Выше ноги от земли» Коррекционные упр. с основными положениями с скакалками. |
| 6. | Лазанье по гимнастической скамейке Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах | | 1 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | | Выполнение строевых команд. Ходьба до ориентиров |
| 7. | Скользкий шаг. Бег на лыжах Лазанье по канату | | 1 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | | Выполнение строевых команд. Ходьба до ориентиров |
| 8. | Элементы опорного прыжка Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. | | 1 | Уметь действовать по сигналу. Выполнять и слушать инструкцию | | Обучение игре и правилам игры. |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|---------|--|---|
| | Бросок в кольцо | | | учителя | | |
| 9. | Лёгкая атлетика. Метание на дальность. Прыжок с разбега | | 1 | | | Игровые упр. на развитие физических качеств и закрепление навыков с использованием основных видов движений. |

(Обучение в классе в форме инклюзивного образования)

Всего часов в форме инклюзивного образования – 93.
Количество часов в неделю – 2,75 (34 учебные недели).

| № | Тема урока | Дата | Кол-во часов | Планируемые | результаты | Деятельность учащихся |
|-----|---|------|--------------|---|------------|---|
| | | | | Предметные | Личностные | |
| 1. | Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. | | 1 | Уметь сотрудничать | | Комплекс игровых упр.: «Туристы» П/и.: «Слушай сигнал!», «Что изменилось» |
| 2-4 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) Мониторинг физического | | 3 | Формулируют вопросы, обращаются за помощью; Ознакомиться с упражнениями оздоровительнокорригирующей направленности и | | Игровые упр.: «Иголка и Нитка» П/и.: «Быстро по местам», «По сигналу!» Коррекционные упр.: Ходьба по разметке на полу затем по скамье с |

| | | | | | | |
|------|--|--|---|--|--|---|
| | развития | | | их изучение, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексе | | гимнастической палкой. Работа в группе |
| 5-8. | Строчные упражнения и команды. Беговые упражнения. Бег с преодолением простейших препятствий | | 4 | Слышать и понимать, выполнять простую учебную инструкцию с помощью учителя. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | | П/и: «Запрещенное Движение», «Быстро возьми», «Кого назвали, то и ловит», «А ну ка пробег!» (с лентой) Коррекционные упражнения: «Иди прямо», «Стой прямо», «Ходьба с изменением положений рук, стоп». Работа в парах, группе. |
| 9-12 | Ходьба с перестроением и в различных направлениях. Бег по заданным направлениям. | | 4 | Развить навыки коммуникативного общения. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении | | П/и: «Бездомный заяц», «Догони соперника», «Кого назвали – тот и ловишка», Коррекционные упр.: Построение в круг, повороты, перестроения, ходьба по диагонали, змейкой, спиной вперед. Работа в |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|---|
| | | | | поставленных целей | | группе, парах |
| 13-16 | Бег с высокого старта и на короткие дистанции Развивать общую выносливость, силу мышц Комплекс упражнений на восстановление ЧСС и дыхания | | 4 | Технически правильно выполнять двигательные действия Слышать инструкцию, уметь выполнять задания по показу и самостоятельно. | | Игровые упр.: «Бег в разных направлениях по сигналу» «Бег из разных стартовых положений – на перегонки» Коррекционные упр.: «регуляция дыхания» Работа в парах, в группе |
| 17-19 | Повторение, совершенствование, закрепление прыжков в длину с места, с шага. | | 3 | Уметь контролировать свои действия с помощью учителя и самостоятельно. Проявлять готовность слушать собеседника. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | Игровые упр.: П/и: «Классы», «Удочка», «Салки в два круга», «Тишина» Коррекционные упр.: Прыжок в длину с места в ориентир; «Измерь прыжком». Работа в группе |
| 20-22 | Повороты по ориентирам Обучение прыжку в высоту с прямого разбега | | 3 | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. договариваются о | | Игровые упр.: «Проведи товарища», «Передай команду», «Сними ленту» «Мячик к |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|---|
| | | | | распределении функций и ролей в совместной деятельности. 3 | | верху»; П/и. «Слушай сигнал»; «Закрой глаза и вспомни!» Коррекционные упр.: Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Работа в группе, в подгруппах |
| 23-24 | Повторение, совершенствование, закрепление метание малого мяча правой и левой рукой на дальность | | 2 | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Использовать установленные правила в контроле способа решения. | | Игровые упр. с мячом: «Ловкие ребята», «Меткий стрелок», «Проведи мяч», «Выбей мяч»: П/и: «Ловишки с мячом», «Круговая лапта», «Мяч водящему», «Охотники и утки» Коррекционные упр.: «Школа мяча» Работа в парах, в группе |
| 25 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Закрепление повороты по ориентирам | | 1 | Стремиться к физическому развитию; уметь двигаться по сигналу. Овладеть умениями организовывать здоровье | | П/и.: «игра с мячом - вышибалы» Коррекционные упр.: Построение в круг, повороты, перестроения, ходьба по диагонали, |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|
| | | | | сберегающую жизнедеятельность. Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | змейкой, спиной вперед. Работа в группе, парах |
| 26-29 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений) | | 4 | Выполнять упражнениями оздоровительнокорригирующей направленности и их изучать, осуществление отбора и объединения упражнений в комплексе | | П/и.: «Узнай по ладошкам», «Скульпторы» Коррекционные упр.: «Дерево и снегопад», «Ходьба с изменением заданий, с гим. Палкой. Работа в группе |
| 30-32 | ОРУ с гимнастическим и палками, малыми обручами, скакалками. | | 3 | Стремиться к физическому развитию. Технически правильно выполнять двигательные действия. Слышать инструкцию, уметь выполнять задания по показу и самостоятельно | | Коррекционные упр. с основными положениями с предметами. П.И. «Часы проббили ровно раз!» Работа в группе, парами. |
| 33-35 | Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках | | 3 | Осваивать двигательные действия; контролировать свои действия. | | П/и.: «Мяч водящему», «Выше ноги от земли» Коррекционные упр. с основными |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|---|--|--|
| | согнув ноги. Техника безопасности. | | | Слушать и понимать речь других; вступать в контакт и работать в коллективе. | | положениями с скакалками. Работа в группах, парами. |
| 36-38 | Коррекционные упражнения пространственно временной дифференцировки и точности движений | | 3 | Развивать координационные способности. Контролировать свои действия; повторить универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений | | П/и.: «Посмотри и повтори!», «Мяч через сетку» Коррекционные упр. с гим. Палками «По скамье». Работа в группе |
| 39-41 | Лазание по гимнастической скамейке. Одноименным и разноименным способом и ходьба по ней с предметами. | | 3 | Уметь применять - способы передвижения по гимнастической стенке с помощью учителя и самостоятельно. Положительно относиться к окружающей действительности. | | П/и.: «Горячая линия» «Перебежки с мешочком» Коррекционные упр. с гим. Палками, мячами «По скамье». Работа в группе |
| 42-43 | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, одноименным и разноименными | | 2 | Уметь контролировать свои действия с помощью учителя и самостоятельно. Слушать и | | Игровые упр.: «Покорители вершин»; П/и.: «Пионербол»; Коррекционные упр. На осанку у |

| | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|---|
| | способами Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, одноименным и разноименными способами | | | понимать речь других; вступать в контакт и работать в коллективе. Контролировать и оценивать свои действия. | | гим. Стенке. Работа в группе |
| 44 | Гимнастическая полоса препятствий | | 1 | Стремиться к физическому совершенству; развивать и укреплять правильную осанку, координацию. Положительно относиться к окружающей действительности | | Игровые упр. на преодоление препятствий Работа в подгруппах. |
| 45 | Техника безопасности при занятиях на лыжной подготовке. Одежда и обувь при занятиях на улице. | | 1 | Использовать общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют технику старта и разгона по дистанции; объясняют правила п/игры. Планировать свои действия в соответствии с | | Инструктаж по технике безопасности зимним видам спорта – лыжи; Игровые упр.: «На перестроения», «Зимние Забавы» П/и.: «Заморозка» Работа в группе, подгруппах. |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|--|
| | | | | поставленной задачей и условиями её реализации. Формулировать собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | |
| 46-48 | Уход за лыжами | | 3 | Персональный подбор лыжного инвентаря. Соблюдать правила охраны труда на занятиях лыжной подготовки. Уметь слушать и выполнять задания с помощью учителя и самостоятельно | | Игровые упр.: «Кто быстрее», «Зимние Забавы» П/и.: «Метелица» Работа в группе, подгруппах. |
| 49-51 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ступающий шаг без палок. | | 3 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | | Выполнение строевых команд. Ходьба до ориентиров Работа в группе |
| 52-55 | Ходьба приставным шагом без палок и с палками. | | 4 | Выполнять действия в соответствии с | | Выполнение строевых команд. Ходьба до |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|--|
| | Ступающий шаг с палками | | | поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | | ориентиров Работа в группе, парах строевых команд П/и: «Не отставай». |
| 56-59 | Повороты на месте «переступанием вокруг пяток». Выход на учебный круг лыж. | | 4 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. | | Выполнение строевых команд П/и: «По следам». |
| 60-63 | Ходьба ступающим шагом, скользящим шагом с палками, выход на учебный круг | | 4 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения | | Выполнение строевых команд. Ходьба до ориентиров Работа в группе, парах |
| 64-67 | Двушажный ход. Выход на учебный круг лыж. | | 4 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и | | Выполнение строевых команд. Ходьба до ориентиров Работа в группе, |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|--|
| | | | | условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения | | парах П/и: «Не отставай». |
| 68-71 | Прогулки на лыжах. Скатывание с небольшой горки | | 4 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения | | Выполнение строевых команд. Ходьба до ориентиров Работа в группе, поточно. П/и: «Быстрый лыжник». |
| 72-74 | Игры зимой: П.И. «Снежком по мячу», «Стрелки», «Биатлон», «Снежный перевал» И | | 3 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения | | |
| 75 | Техника безопасности на занятиях подвижными играми. | | 1 | Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; | | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. П/и. «Совушка» Работа в группе |

| | | | | | | |
|-------|---|--|---|--|--|---|
| | | | | используют установленные правила в контроле способа решения | | |
| 76-78 | <p>Коррекционные игры: «Что изменилось?».</p> <p>Подвижная игра с бегом «Слушай сигнал!»</p> <p>элементы «пионербола» – (игровые упражнения с мячом в парах в группах. Через сетку)</p> | | 3 | <p>Уметь действовать по сигналу.</p> <p>Выполнять и слушать инструкцию учителя.</p> <p>Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> | | <p>Обучение игре и правилам игры.</p> <p>Работа в группе</p> |
| 79-80 | <p>Коррекционные игры: «Запомни порядок!», «Найди дорогу!»</p> <p>Подвижная игра с бегом «Часовые и разведчики»</p> | | 2 | <p>Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему</p> | | <p>Обучение игре.</p> <p>Правила игры.</p> <p>Работа поточно, группой</p> |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|--|--|--|
| | | | | решению в совместной деятельности. | | |
| 81-84 | Подвижные игры с перебежками и метанием и ловлей меча: «Охотники и утки», «Белочки собачки», «Вышибалы», Коррекционная игра: «Я знаю пять имен» | | 4 | Уметь выполнять различные роли (ведущие). Соблюдать правила игры. Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Обучение игре. Правила игры. Метание малого мяча в горизонтальную, вертикальную, движущуюся цель. Работа в группе парях |
| 85-88 | Подвижные игры с бегом и прыжками: «Удочка», «Кошки – мышки», «Часы пробили ровно раз» Коррекционная игра: «По кочкам» | | 4 | Концентрировать внимание на правилах игры. Формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | Обучение игре. Правила игры. Обучение элементарным играм, действия которых подразумевают бег и прыжки. Работа в группе |

| | | | | | | |
|-------|--|--|---|---|--|---|
| 89-92 | Игры с элем. О.Р.У.: «Физкультурник и в парах», «Салки с маршем», «Повтори и догони!» Коррекционная игра: «Отгадай по голосу!», «Закрой глаза и вспомни!» | | 4 | Формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявлять положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях 4 | | Обучение обще развивающим упражнениям входящих в подвижные игры. Работа в группе, в парах |
| 93 | Тестирование общей физической подготовленности и | | 1 | Формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных | | Игровые упр.: «Весёлые старты» Задание по тестированию: метание, бег, прыжки Работа в группе, парах |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|----------------------------|--|--|
| | | | | нестандартных ситуациях | | |
|--|--|--|--|----------------------------|--|--|

