

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ "Полибинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Руководитель МО

_____Куликова Т. А.

Протокол № 1

от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР

_____Куликова Т. А.

« 26 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "
Полибинская СОШ"

_____Коршунова Л. А.

Приказ № _____
«27 » августа 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптированная физическая культура »

2 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для учащихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», зарегистрированного в Минюсте РФ 03.02.2015 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Полибинская СОШ» на 2024-2025 учебный год;
- Учебный план МБОУ «Полибинская СОШ» на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 2 класса разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (I-IV и дополнительный классы) предметная область «Физическая культура».

Цель рабочей программы: всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- формирование двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- коррекция нарушений физического развития;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

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

Работа на уроках выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода. Программа предусматривает проведение традиционных, обобщающих уроков, с применением такой формы работы, как фронтальная, индивидуальная, работа парами. Ведущей **формой** работы с обучающимися на уроках является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода. При проведении уроков по предмету «Адаптивная физическая культура» предполагается использование следующих **методов**:

словесный (рассказ, объяснение, беседа),
наглядный (применение пособий таблиц, рисунков, технических средств),
практический (выполнение упражнений и заданий).

Во 2 классе в первом полугодии ведется без отметочное обучение. Со второго полугодия в третьей четверти вводится традиционная система отметок по 5- балльной шкале. Основная цель, которого сформировать и развить оценочную деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка «5» - «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценка «4» - «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

Оценка «3» - «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется по итогам выполнения техники упражнений и заданий. (При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

Результаты оценки достижений предметных результатов дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков в текущем учебном году; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов – не проявил данное умение (не научился).

1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Адаптивная физическая культура во 2 классе является составной частью всей системы работы с учащимися с нарушениями интеллекта, направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» во 2 классе включает следующие разделы:

- Знания о физической культуре.
- Гимнастика.
- Лёгкая атлетика.
- Лыжная подготовка.
- Игры.

Раздел «Знания о физической культуре» расширение знаний об уроке «Адаптивная физическая культура», о правилах поведения на уроках, о технике безопасности, об основах закаливания. Соблюдение личной гигиены. Знания по данному разделу включаются в каждый урок адаптивной физической культуры.

Раздел «Гимнастика» представлен выполнением строевых упражнений. Упражнениями для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнениями на равновесие. А так же общеразвивающими упражнениями с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползанием на четвереньках. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Упражнениями для формирования правильной осанки, укреплением мышц спины и живота.

Раздел «Лёгкая атлетика» представлен разновидностями ходьбы. Бега на скорость, группами и по одному. Бегом на скорость 20-30м, прыжками с продвижением вперед. Ходить с высоким подниманием бедра. Чередованием бега и ходьбы на дистанции до 40 м. Метанием малого и большого мяч с места. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на месте с высоким подниманием бедра, медленно бежать до 1,5мин. Прыжками с высоты 30-40см и прыжками длину с прямого разбега.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает обучение построению с лыжами. Передвижению на лыжах ступающим шагом. Выполнение поворотов переступание, катание с небольших горок, передвижению на лыжах по

дистанции.

Раздел «Игры» включает в себя игры различной направленности на развитие физических качеств. Коррекционные игры. Игры с бегом и прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бросанием и ловлей мяча.

Реализация воспитательного потенциала каждого урока, заложенного в модуль «Школьный урок» Программы воспитания КОУ «Исилькульская школа-интернат» осуществляется через его организацию с учетом совокупности методов, приемов, направленных на воспитание обучающихся. Воспитывающее содержание урока направлено на побуждение школьников, задуматься о ценностях, нравственных вопросах, жизненных проблемах.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров осознанного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, анализа жизненных историй, поступков и ситуаций организуется путём проведения единых тематических уроков в образовательных областях: физическая культура, язык и речевая практика, естествознание, человек и общество, искусство, технология.

С целью решения вопросов по профориентации обучающихся на уроках по предмету «Адаптивная физическая культура» включается материал, направленный на знакомство учащихся с многообразием мира профессий.

На уроках, где рассматриваются вопросы профориентационного характера, ведется работа по формированию ценностного отношения к труду, пониманию его роли в жизни человека и в обществе, по развитию интереса к учебно-познавательной деятельности, основанной на сильной практической включенности в различные ее виды, в том числе социальную, трудовую, игровую.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Адаптивная физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – Сферум) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК.школа. ру»;
- социальная сеть работников образования nsportal.ru.

Весь учебный материал по предмету «Физическая культура» размещается на сайте: <http://nsportal.ru/sendin-dmitriy>

Продолжительность урока во 2 классе составляет 40 минут. С целью профилактики утомления в учебном процессе необходимо чередовать

различные виды учебной деятельности от 3 до 7 видов. Продолжительность одного вида учебной деятельности составляет 5 – 7 минут. Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать 20 минут.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана для 2 класса. На предмет «Адаптивная физическая культура» во 2 классе отведено 3 часа в неделю.

Количество часов в год составляет 96 часов и регламентируется расписанием, годовым календарным графиком КОУ «Исилькульская школа – интернат» на 2023 – 2024 учебный год.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение учащимися личностных результатов:

- 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 умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, её временно – пространственной организации; - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания 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;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программа обеспечивает достижение учащимися 2 класса базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, друга, одноклассника;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- 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

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из – за парты и т.д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами) и организовывать своё рабочее место;
- 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 её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

К концу обучения во 2 классе учащиеся должны знать:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Правила поведения на уроках.	Правила поведения на уроках. Личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.	Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, обращения со спортивным инвентарем и оборудованием. Название спортивного инвентаря.
Игры	
Правила игр. Название игр.	Правила игр, название игр и их соблюдение.
Гимнастика	
Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений.	Правила обращения с инвентарем. Название упражнений, команд и распоряжений. Исходные положения.
Лыжная подготовка	
Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Название лыжного инвентаря, лыжных ходов.

К концу обучения во 2 классе учащиеся должны уметь:

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
Знания о физической культуре.	
Соблюдать правила поведения на уроках	Соблюдать правила поведения на уроках, личную гигиену.
Легкая атлетика.	
Выполнять построения Выполнять ходьбу с различными положениями рук, бег. Бежать на скорость, прыгать вперед Чередовать бег и ходьбу до 20 м. Метать малый мяч. Медленно бежать до 30 сек. Прыгать с высоты 20-30 см с мягким приземлением, ходить с изменением скорости, прыгать в длину с места.	Выполнять строевые упражнения Выполнять ходьбу с различными положениями рук, бег с преодолением простейших препятствий. Ходить с перешагиванием через мячи. Бежать на скорость 20-30 м, на время, бежать на месте с заданием. Чередовать бег и ходьбу до 40 м. Метать малый и большой мяч с места. Ходить с перешагиванием через мячи Прыгать с высоты, прыгать в длину, с продвижением вперед.

Игры.	
Играть в игры соблюдая элементарные правила . Понимать требования учителя во время игры. Соблюдать правила безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с использованием инвентаря.	Играть в игры и знать название игр, соблюдать правила игры . Понимать и исполнять требования учителя во время игры. Соблюдать правила техники безопасности во время игр. Уметь играть в игры разной направленности с безопасным использованием спортивного инвентаря.
Гимнастика.	
Выполнять построения и размыкания. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения без предметов. Ползать на четвереньках, выполнять упражнения для укрепления туловища, упражнения с обручам, упражнения для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота. Выполнять упражнения для мышц ног. Лазить по гимнастической скамейке.	Выполнять построение в колонну, шеренгу, размыкания на вытянутые руки. Упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, мячами, обручами. Ползание на четвереньках.. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц спины и живота. Полти на четвереньках по коридору 15-20м. Выполнять упражнения для мышц ног.
Лыжная подготовка.	
Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом. Передвигаться 300м.	Выполнять построение с лыжами. Ходить на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Выполнять повороты. переступанием вокруг концов лыж. Кататься с небольших горок, передвигаться до 800м за урок.

V. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.

Понятия чистота, опрятность. Значение утренней гимнастики для здоровья человека.

Легкая атлетика.

Ходьба с различными положениями рук.

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость 20-30м.

Прыжки с продвижением вперед.

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Чередование бега и ходьбы до 40 м.

Метание малого мяча с места.

Метание большого мяча двумя руками. из-за головы с места.

Ходьба с перешагиванием через мячи.

Бег на месте с высоким подниманием бедра.

Медленный бег до 1,5мин.

Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением.

Ходьба с изменением скорости.

Прыжки в длину с шага.

Бег с преодолением простейших препятствий.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Гимнастика.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения на равновесие.

Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.

Упражнения для развития пространственно –временной дифференцировки.

Переноска грузов и передача предметов.

Упражнения на укрепление голеностопных суставов.

Лазанье по наклонной гимнаст скамейке, стенке.

Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.

Лыжная подготовка.

Построение с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Ходьба на лыжах скользящим шагом.

Катание с небольших горок.

Передвижение 300-800м за урок. Передвижение до 800м за урок.

Игры.

Коррекционные игры: «Отгадай по голосу»; «Что изменилось»; «Волшебный мешок».

Игры с бегом: «Бег с флажками»; «Кто быстрее»; «Стой».

Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки»; «Волки во рву»; «Пустое место».

Игры с элементами развивающих упражнений: «Передал-садись»; «Салки маршем»; «Веревочный круг».

Игры с бросанием и ловлей мяча : «Кто дальше бросит»; «Охотники и утки».

«Мяч водящему».

V.2. Тематический план.

№ п\п	Раздел программы	Год Количество часов
1.	Знания о физической культуре.	1
2.	Легкая атлетика	18
3.	Гимнастика.	35
4.	Лыжная подготовка.	20
5.	Игры.	22
Итого:		96

**Календарно - тематическое планирование.
Адаптивная физическая культура
2класс.**

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол- во часо в	дата	
					плани руема я	факти ческа я
Знания о физической культуре - 1 час						
1	Правила поведения и техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры.	Ознакомление с правилами поведения на уроке адаптивной физкультуры. Оценка уровня физического развития учащихся.	Ознакомить с правилами поведения. Выполнение упражнений в беге, прыжках. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1		
Легкая атлетика – 11 часов						
2	Бег с преодолением простейших препятствий.	Обучение бегу с преодолением простейших препятствий.	Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Бег с преодолением	1		

			<p>простейших препятствий. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
3	<p>Бег на скорость 20-30м, прыжки с продвижением вперед.</p>	<p>Обучение бегу в быстром темпе, прыжкам с продвижением вперед.</p>	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Прыжки с продвижением вперед. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1		
4	<p>Чередование бега и ходьбы до 40 м.</p>	<p>Обучение бегу в чередовании с ходьбой.</p>	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1		

5,6	Метание малого мяча с места.	Обучение техники метания малого мяча с места.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег на скорость 20-30м. Метание малого мяча с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	2		
7	Бег с преодолением препятствий.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением препятствий. Метание большого мяча двумя руками из-за головы с места. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
8	Ходьба с перешагиванием через мячи, бег на месте с высоким подниманием	Совершенствование техники ходьбы с заданием, разновидностей бега .	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.	1		

	бедра.		<p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости</p> <p>Ходьба с перешагиванием через мячи.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
9,10	Медленный бег до 1,5 мин, прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением.	Совершенствование техники медленного бега и прыжков.	<p>Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p> <p>Медленный бег до 1,5 мин.</p> <p>Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	2		
11	Ходьба с изменением скорости, прыжки в длину с шага.	Совершенствование техники ходьбы с изменением скорости, прыжков в длину.	<p>Выполнение построения, общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p>	1		

			<p>Ходьба с изменением скорости.</p> <p>Прыжки в длину с шага.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
12	Прыжки с прямого разбега в длину.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<p>Выполнение построения,</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости</p> <p>Бег с преодолением препятствий. Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1		
13	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p>	1		

			Выполнение основных положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Выполнение упражнений на расслабление.			
14	Упражнения для укрепления мышц туловища, на развитие равновесия.	Обучение упражнениям укрепления мышц туловища, чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
15	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение ползанию на четвереньках с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с	1		

			<p>выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие гибкости.</p> <p>Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
16	<p>Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки.</p>	<p>Совершенствование техники выполнения упражнений для развития точности и дифференцировки движений.</p>	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с мячам на развитие точности. Упражнения для развития ориентировки в пространстве. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1		

17	Переноска грузов и передача предметов.	Обучение упражнениям по переноске грузов и передачи предметов.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие ловкости. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
18	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Обучение толканию мяча передвигаясь на четвереньках.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие координации. Ползание на четвереньках	1		

			с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.			
19	Упражнения на укрепление голеностопных суставов.	Совершенствование техники выполнения упражнений на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие силы. Упражнения на укрепление голеностопных суставов. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
20	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и	1		

			бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке . Выполнение упражнений на расслабление.			
Игры - 5 часов						
21	Коррекционная игра на внимание «Отгадай по голосу».	Обучение игре: «Отгадай по голосу», упражнениям с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Отгадай по голосу». Ходьба по гимнастическим палкам. Выполнение упражнений на расслабление.	1		

22	Игра с бегом «Бег с флажками».	Обучение игре: «Бег с флажками», ходьба по ориентирам начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра: «Бег с флажками». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
23	Игра с элементами развивающих упражнений: «Передал-садись».	Обучение игре: «Передал-садись», упражнениям на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра : «Передал-садись».. Упражнения на укрепление туловища на	1		

			гимнастических матах. Выполнение упражнений на расслабление.			
24	Игра с бросанием и ловлей мяча : «Кто дальше бросит».	Обучение игре: «Кто дальше бросит», упражнениям на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра:«Кто дальше бросит». Упражнения на формирование правильной осанки (на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	1		
25	Игра с прыжками: «Прыгающие воробушки».	Обучение игре: «Прыгающие воробушки», дыханию в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра	1		

			«Прыгающие воробушки». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.			
Игры - 7 часов						
1	Коррекционная игра: «Что изменилось».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру: «Что изменилось». Выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Что изменилось». Ходьба по гимнастической скамейке. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
2 3	Игра с бегом: «Кто быстрее».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Кто быстрее», выполнять упражнения в ходьбе по ориентирам, начерченным	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением	2		

		на полу.	разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра «Кто быстрее». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.			
4	Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем».	Совершенствование умения играть в игры с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем». Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Салки-маршем». Упражнения на укрепление туловища на гимнастических	1		

			матах. Выполнение упражнений на расслабление.			
5 6	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Охотники и утки».	Совершенствование умения играть в игру с бросанием и ловлей мяча «Охотники и утки». Выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием и ловлей мяча : «Охотники и утки». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	2		

7	Игра с прыжками: «Волки во рву».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Волки во рву». Выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с прыжками «Волки во рву». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
Гимнастика- 10 часов						
8	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения выполнять перелезание через препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных	1		

			<p>положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Подлезание и перелезание через препятствие. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
9	Упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на равновесие.	<p>Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1		

10	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками.</p> <p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1		
11	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять переноску грузов.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с обручами на развитие</p>	1		

			ловкости. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.			
12	Упражнения для развития мышц ног.	Совершенствование умения выполнять упражнения для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для развития мышц ног у гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
13	Упражнения для развития голеностопа и стоп.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление голеностопа.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1		

			упражнения на месте без предметов. Упражнения для развития голеностопа и стоп. Выполнение упражнений на расслабление.			
14	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками. Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
15	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении	1		

			<p>с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц спины и живота на гимнастических матах.</p> <p>Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
16	Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.	Совершенствование умения выполнять передвижение на четвереньках.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с мячами на развитие силы. Ползание на четвереньках по коридору 15-20м.</p>	1		

			Выполнение упражнений на расслабление.			
17	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками на развитие гибкости. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
Лыжная подготовка- 6 часов						
18	Передвижение с лыжами в руках. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	Обучение передвижению с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение с лыжами в руках,	1		

			прикреплять лыжи к обуви. Выполнение упражнений на дыхание.			
19	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
20	Передвижение на лыжах скользящим шагом в медленном темпе.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
21	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Обучение поворотам на месте переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг	1		

			концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.			
22	Катание на лыжах с небольших горок.	Обучение катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание на лыжах с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
23	Передвижение по дистанции 300-800м за урок.	Обучение передвижению на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение по дистанции 300-800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
Лыжная подготовка-14 часов						
1	Передвижение с лыжами в руках. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.	Совершенствование умения выполнять передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение с лыжами в руках, прикреплять лыжи к обуви.	1		

			Выполнение упражнений на дыхание.			
2	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
3	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
4	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты	1		

			переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.			
5,6	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	2		
7	Передвижение на дистанции 300-800м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение на дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на дистанции 300-800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
8	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.	1		

9 10	Повороты переступанием вокруг концов лыж.	Совершенствование умения выполнять повороты переступанием.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты переступанием вокруг концов лыж. Выполнение упражнений на дыхание.	2		
11	Построение с лыжами. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять построение с лыжами, передвигаться на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
12	Передвижение до 800м за урок.	Совершенствование умения выполнять передвижение по дистанции.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение до 800м за урок. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
13	Катание с небольших горок.	Совершенствование умения выполнять катание с небольших горок.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие	1		

			упражнения на лыжах. Катание с небольших горок. Выполнение упражнений на дыхание.			
14	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Совершенствование умения выполнять передвижению на лыжах друг за другом в медленном темпе.	Выполнение строевых упражнений с лыжами. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Передвижение на лыжах друг за другом в медленном темпе скользящим шагом. Выполнение упражнений на дыхание.	1		
Игры -6 часов						
15	Коррекционная игра «Волшебный мешок».	Совершенствование умения играть в коррекционную игру «Волшебный мешок», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционная игра: «Волшебный мешок».	1		

			Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.			
16 17	Игра с бегом «Стой».	Совершенствование умения играть в игры с бегом: «Стой», выполнять ходьбу по ориентирам, начерченным на полу.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бегом: «Стой». Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Выполнение упражнений на расслабление.	2		
18	Игра с элементами развивающих упражнений «Веревочный круг».	Совершенствование умения играть в игры: «Веревочный круг», выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1		

			предметов. Игра с элементами развивающих упражнений: «Веревочный круг». Упражнения на укрепление туловища. Выполнение упражнений на расслабление.			
19	Игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч водящему».	Совершенствование умения играть в игру: .«Мяч водящему», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с бросанием и ловлей мяча:« Мяч водящему». Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах). Выполнение упражнений на расслабление.	1		

20	Игра с прыжками « Пустое место».	Совершенствование умения играть в игру с прыжками: «Пустое место», выполнять дыхание в сочетании с различными движениями.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игра с прыжками: « Пустое место». Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
Гимнастика- 9 часов						
21	Подлезание и перелезание через препятствие.	Совершенствование умения перелезть через препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Выполнение основных положения и движения руками, ногами,	1		

			туловищем, головой. Подлезание и перелезание через препятствие. Выполнение упражнений на расслабление.			
22	Упражнения для укрепления мышц туловища, упражнения на равновесие.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища, упражнения на равновесие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
23 24	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.	Совершенствование умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие	2		

			<p>упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с гимнастическими палками.</p> <p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
25	Переноска грузов и передача предметов.	Совершенствование умения выполнять передачу предметов.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1		

26	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.	Совершенствование умения упражнения для развития точности и дифференцировки движений.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
27	Ползание на четвереньках с толканием набивного мяча.	Совершенствование умения выполнять ползание с толканием набивного мяча.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1		

			<p>упражнения на месте с мячами.</p> <p>Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча.</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
28	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Совершенствование умения выполнять подлезание под препятствие.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов .</p> <p>Упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Выполнение упражнений на расслабление.</p>	1		

29	Упражнения для формирования правильной осанки.	Совершенствование умения выполнять упражнения на укрепление мышц спины и разгрузке позвоночника.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки (на матах). Переноска грузов и передача предметов. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
----	--	--	---	---	--	--

Гимнастика- 8 часов

1	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Закрепление умения выполнять упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1		
---	--	--	---	---	--	--

			предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на равновесие. Выполнение упражнений на расслабление.			
2	Упражнения для развития мышц ног.	Закрепление умения выполнять упражнения для развития мышц ног.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Упражнения для развития мышц ног. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
3	Ползание на четвереньках с толканием набивного	Закрепление умения выполнять ползание на четвереньках с толканием	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие	1		

	мяча.	мяча.	упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с мячами. Ползание на четвереньках с толканием н/б мяча. Выполнение упражнений на расслабление.			
4	Подлезание под препятствие высотой 30-40см.	Закрепление умения выполнять подлезание под препятствие.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Упражнения для укрепления мышц туловища. Подлезание под препятствие высотой 30-	1		

			40см. Выполнение упражнений на расслабление.			
5	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	Отработка умения выполнять лазание по гимнастической стенке.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами. Лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
6	Упражнения для развития мышц шеи.	Отработка умения выполнять упражнения на укрепление мышц шеи.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без	1		

			предметов. Упражнения для формирования прав осанки (на матах) Упражнения для развития мышц шеи. Выполнение упражнений на расслабление.			
7	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке .	Отработка умения выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с гимнаст палками. Лазанье по наклонной гимнаст скамейке, стенке. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
8	Переноска грузов и передача предметов.	Отработка умения выполнять передачу предметов на месте и в	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие	1		

		движении.	упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте с обручами Переноска грузов и передача предметов Выполнение упражнений на расслабление.			
Игры – 4 часа						
9	Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось».	Отработка умения играть в игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось», выполнять упражнения с сохранением чувства равновесия.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Что изменилось». Упражнения в	1		

			равновесии. Выполнение упражнений на расслабление.			
10	Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой».	Отработка умения играть в игры: «Кто быстрее», «Стой», выполнять ходьбу по канату.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов. Игры с бегом: «Кто быстрее», «Стой». Ходьба по канату. Выполнение упражнений на расслабление.	1		
11	Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит», «Охотники и утки».	Отработка умения играть в игры: «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», выполнять упражнения на развитие мышц спины.	Выполнение строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега. Общеразвивающие	1		

			<p>упражнения на месте без предметов.</p> <p>Игры с бросанием и ловлей мяча: «Кто дальше бросит, «Охотники и утки».</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (упражнения на матах).</p> <p>Выполнение упражнений на расслабление.</p>			
12	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву».	Отработка умения играть в игры: «Прыгающие воробушки, Волки во рву», выполнять прыжки в глубину.	<p>Выполнение строевых упражнений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением разновидностей ходьбы и бега.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на месте без предметов.</p> <p>Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки, Волки во рву».</p> <p>Прыжки с высоты.</p> <p>Выполнение упражнений</p>	1		

			на расслабление.			
Легкая атлетика- 7 часов						
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	Отработка умения выполнять бег с препятствиями.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
14	Бег на скорость 20-30м.	Отработка умения выполнять бег на скорость.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением	1		

			<p>простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
15	Чередование бега и ходьбы до 40 м.	Отработка умения выполнять бег в чередовании с ходьбой.	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на месте на двух и одной ноге. Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1		
16	Метание малого мяча с места.	Отработка умения выполнять метания малого мяча с места.	<p>Выполнение построения. Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие</p>	1		

			<p>упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p> <p>Бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Прыжки на месте на двух и одной ноге.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>			
17	Бег с преодолением препятствий.	Отработка умения бежать, преодолевая препятствия.	<p>Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости.</p> <p>Бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Прыжки на месте на двух и одной ноге.</p> <p>Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.</p>	1		

18	Прыжки в длину с шага.	Отработка умения выполнять прыжки в длину.	Выполнение построения, Общеразвивающие упражнения в движении с выполнением ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения на месте без предметов на развитие гибкости. Чередование бега и ходьбы до 40 м. Прыжки в длину с шага Выполнение упражнений на дыхание и расслабление.	1		
19	Итоговое занятие.	Выполнение бега, прыжков на правильность выполнения.	Выполнение упражнений для оценки уровня физического развития учащихся. Диагностика уровня физического развития учащихся.	1		
В год	102 часа					

Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, лыжи, палочки лыжные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Аудиомагнитофон, интерактивная доска, наглядные пособия.

VII. Контрольно – измерительные материалы.

1. В сентябре проводится стартовый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и готовности к освоению программного материала 2. В мае итоговый мониторинг с целью определения уровня физического развития учащихся и корректировки учебного материала на следующий учебный год. При сдаче нормативов каждый учащийся оценивается дифференцированно и индивидуально.

Виды испытаний: бег – 30 м., прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30сек , челночный бег 3х10 м., упражнения на гибкость (наклоны туловища вперед из положения сидя .

Учебно-методическое обеспечение

1. Учебная литература

Учебник: Лях В.И. «Мой друг – физкультура» Просвещение 2013г.

2. Научно - методическая литература

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Авторы программ: Белов В.Н., Кувшинов В.С., Мозговой В.М. под ред. И.М. Бгажноковой., 2013 г.
2. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, классы. Авторы-составители: Матвеев А.П., Петрова Т.В., Каверкина Л.В. «Дрофа», 2005 г
3. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Дрофа», 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры (2003 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно- оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности
5. Коррекционное обучение как основа личностного развития аномальных дошкольников./ Под ред. Л.П.Носковой – М.: Педагогика, 2007
6. Психологические вопросы коррекционной работы в коррекционной школе. / Под редакцией Ж.И. Шиф - М.: Педагогика, 2011.
7. Коррекционно – развивающая направленность обучения и воспитания умственно отсталых детей. Сборник научных трудов. – М.: Изд-во МГПИИ им. В.И. Ленина, 2003.
8. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников [Текст] / Н.Ф. Дик. – М.: Феникс, 2008. – 311 с.
9. Дмитриев А.А. Проблемы укрепления здоровья и психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида / А.А. Дмитриев, С.И. Веневцев // Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. - Красноярск: РИО КГПУ, 1999. - С. 30 - 44.
10. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева. – М.: Просвещение, 2005. – 272 с.
11. Здоровье и образование [Электронный ресурс]: www.valeo.edu.ru

Литература для учащихся

1. Сиканова Н.С. Коррекционно-развивающие занятия, направленные на формирование культуры здоровья и здорового образа жизни детей [Текст] / Н. С. Сиканова, Л. М. Тарасенко // Коррекционная педагогика. – 2010. - №5.- С. 82 - 86.
2. Сермеев, Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости /Б.В. Сермеев// Здоровье нации: Сб. материалов Междунар. Науч. Конгр. - М., 1970.- С. 32.
3. Журнал физическая культура в школе.

Мониторинг развития физических качеств учащихся за учебный год

Диагностика физического развития учащихся проводится два раза в год: сентябрь — вступительное тестирование, май — итоговое тестирование. По своей направленности мониторинг является оценкой уровня развития физических качеств у детей. Для оценки физических качеств ребенка используется определенный набор упражнений. В то же время высоких требований к технике выполнения упражнений не предъявляется. Главное при оценивании учащегося то, что ребенок освоил двигательное действие или упражнение и может выполнить его без затруднения. На проведение мониторинга отводятся три урока как в начале учебного года (сентябрь) так и в конце (май).

Цель: Проследить уровень физической подготовленности ребёнка, выявить причины отставания или опережения в усвоении программного материала.

Задачи:

1. оценка индивидуальных возможностей ребенка;
2. подбор средств и методов для проведения уроков по физической культуре;
3. обучение учащихся правильной технике выполнения упражнений;

Все упражнения, включенные для оценки физических качеств ребенка, выполняются без специального снаряжения, в условиях обычного школьного спортивного зала или стадиона. Тесты по физической подготовленности позволяют определить физические качества, которые оценивают быстроту (бег на 30 м.), силу (поднимание туловища), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), гибкость (сгибание туловища, сидя на полу), координацию (челночный бег).

Перечень тестов

Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвует один человек. По команде “На старт!” участник подходит к линии старта и занимает исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняется вперёд и по команде “Марш!” бежит к линии финиша по дорожке. Скорость бега должна быть максимально быстрой. Фиксируется лучший результат.

Определение уровня:

Повышенный уровень – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с высокой скоростью. Линию финиша пересек на максимальной скорости, правильно сочетал работу рук и ног.(3 балла)

Средний уровень – учащийся выполнил бег по сигналу. Всю дистанцию бежал с одной скоростью. При беге не было синхронности при работе рук и ног.(2 балла)

Базовый уровень – учащийся не выполнил бег по сигналу. На дистанции с бега переходил на ходьбу, останавливался во время бега. При беге не было синхронности работы рук и ног.(1 балл)

Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: определить силу в поднимании туловища из положения лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, держа руки за головой.

Методика: по команде “Начинай!” производят поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой ноги согнуты в коленях. Один участник выполняет, другой держит его стопы, прижав их к полу.

Поднимание происходит по времени. Учащийся должен выполнять упражнение в течение 30 сек. Поднимание и опускание туловища должно производиться полностью.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся правильно держал руки при выполнении упражнения, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял без остановки. (3 балла)

Средний – учащийся держал руки за головой, но иногда при выполнении руками старался помочь себе, ноги согнуты в коленях, поднимал и опускал туловище до нужного положения. Упражнение выполнял с остановками (2 балла).

Базовый – учащийся держал руки не правильно, помогал себе руками подняться, ноги держал прямыми, поднимал и опускал туловище не полностью. Упражнение выполнял с остановками (1 балл).

Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Этот тест позволяет оценить динамическую силу мышц ног. Тест может проводиться как в зале, так и на стадионе. В зале необходимо использовать толстые маты, на стадионе – яму с песком. Прыжок производится после разминки, из положения стоя обеими ногами на линии старта, с махом руками. Ученик может произвольно делать предстартовые движения руками и корпусом, но не имеет права отрывать ноги от линии старта до момента прыжка. Дальность прыжка измеряется с помощью сантиметровой ленты от линии старта до точки приземления, за которую

принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела ученика с землей (при правильной технике прыжка это обычно бывает пятка). Измеряется длина прыжка в сантиметрах.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся правильно выполняет замах перед прыжком, ноги стоят на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется четко на две ноги, после приземления сразу отходит вперед (3 балла).

Средний – учащийся правильно стоит на линии старта. Прыжок производит вперед вверх, приземляется на две ноги (2 балла).

Базовый - учащийся выполняет прыжок не от линии старта. Прыжок производит без замахов руками, приземляется на одну ногу, после приземления не может устоять на месте - падает, отходит назад (1 балл).

Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, сидя на полу.

Методика: сгибание туловища из положения *сидя на полу* дает представление о гибкости позвоночника. Тест проводится в любом помещении. Ребенок должен сесть на пол и вытянуть ноги вперед, после чего по команде он должен наклониться к своим ногам, максимально выдвигая вперед руки. Когда максимальный наклон достигнут, его необходимо зафиксировать и удерживать 2–3 секунды – только в этом случае получается объективный результат. Измеряется расстояние по горизонтали между средними пальцами рук и носками ног (в см). Положение стоп должно быть вертикальным. Если при максимальном наклоне туловища вперед пальцы руки не доходят до линии носков ног, то фиксируется результат со знаком «-», если пальцы руки заходят за линию носков ног – то результат со знаком «+».

Определение уровня:

Повышенный – учащийся выполняет тест с четко выпрямленными ногами, при наклоне ноги остаются прямыми руки выдвигает максимально вперед .Фиксирует удержание тела в наклонном положении (3 балла).

Средний – учащийся выполняет тест с выпрямленными или слегка согнутыми ногами, при наклоне ноги слегка согнуты руки выдвинуты вперед .Фиксирует удержание тела в наклонном положении (2 балла).

Базовый – учащийся выполняет тест с согнутыми ногами, при наклоне ноги остаются согнутыми, руки не выдвигает вперед. Не фиксирует удержание тела в наклонном положении (1 балл).

Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки **в челночном беге 3x10 м.**

Методика: Челночный бег 3 x 10 м позволяет оценить двигательное качество ловкости. Тест проводится в спортивном зале или на беговой дорожке. На расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются какие-либо предметы, хорошо заметные, или чертятся яркие линии. Задание состоит в том, чтобы, стартовав по команде, ребенок пробежал трижды расстояние от одного предмета до другого, огибая его по траектории цифры «8». При оценке ловкости (координационных способностей) учитывается общее время бега.

Определение уровня:

Повышенный – учащийся начал движение по команде, разворот выполнял на передней части стопы, не забежал за линию или фишку при развороте. Выполнил максимальное ускорение в конечной фазе упражнения (3 балла).

Средний – учащийся начал движение по команде, выполнял разворот, но забежал за линию или фишки. Всю дистанцию пробежал в одном темпе (2 балла).

Базовый – учащийся без команды выполнял движения, не добегал или перебежал за линию или фишку, останавливался во время выполнения (1 балл).

При проведении физической диагностики (тестов) необходим стандартный набор спортивного оборудования:

ровная площадка и рулетка для выявления скоростно-силовых качеств;

гимнастический мат для выявления силовых качеств, гибкости;

беговая дорожка и секундомер для выявления координации, скорости.

Всё оборудование имеется в нашем учреждении, что позволяет использовать нашу систему для определения физической подготовленности детей школьного возраста.

При проведении диагностики (тестов) следует соблюдать определённые правила. Занятия должны проходить в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей облегчённая. В день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед выполнением следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у ребёнка отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности.

Форма проведения диагностики физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Порядок выполнения задания остаётся постоянным, и не меняется ни при каких обстоятельствах. Как правило, тестирование проводит один и тот же педагог: учитель физкультуры.

Выполнение упражнений должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период.

Определение общей физической подготовленности класса:

Повышенный – 13 – 18 баллов

Средний – 7 – 12 баллов

Базовый – 6 и меньше баллов

Во время диагностики важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Наилучшие результаты, полученные в процессе выполнения, заносятся в протокол тестирования [\(таблица 1\)](#). В протокол записываются результаты всего класса, по которым видна физическая подготовленность всех детей. Также обработанные результаты записываются в оценочную карту физической подготовленности класса [\(таблица 2\)](#).

Работая по данной системе, достигаются **следующие результаты:**

- по разработанным тестам прослеживается уровень физической подготовленности ребёнка .
- определяется количество детей с повышенным и средним уровнем физической подготовленности.
- тесты позволяют выявить уровень развития движений и физических качеств у детей, а так же определить степень его соответствия возрастным нормам.
- определить способности и возможности каждого ребёнка .
- тесты позволяют выявить причины отставания или опережения в усвоение программы каждого ребёнка

Таблица № 1
Результаты тестирования

№ обуч-ся	Тесты						
	I	II	III	IV	V	Количество баллов	Отметка
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							

Таблица № 2

**Анализ сформированности двигательных способностей и навыков обучающихся
за учебный год**

Отметка	2023-2024 уч. год класс
«5»	
«4»	
«3»	

