

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Нижнеломовская школа-интернат для обучающихся
по адаптированным образовательным программам»

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей естественно-
математического цикла
_____ Н.В. Сюнякова
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Т.А. Нерусина
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГКОУ «Нижнеломовская
школа-интернат»
_____ О.В. Водянова
Приказ № 146 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 2 класса
с задержкой психического развития
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Тюрина Светлана
Константиновна,
учитель физической культуры

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 2 класса с задержкой психического развития составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ОВЗ»);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ;
- Программы воспитания ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Сборника программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида 0-4 классы (под редакцией КПН, профессора И.М. Бгажноковой);
- Сборника программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида подготовительный, 1-4 классы (под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой);
- Учебного плана ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 (ред. 18.05.2020)).

Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

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

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

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

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с

сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- воспитание жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Согласно учебному плану ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат» на изучение учебного предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 ч. в год, в неделю – 3 ч.

Краткие сведения о категории обучающихся

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети с легким дефицитом познавательных и социальных способностей, имеющие нейросенсорные нарушения в сочетании с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Задержку психического развития при чаще всего характеризует благоприятная динамика дальнейшего умственного развития детей. Они легко используют помощь взрослого при обучении, у них достаточное, но несколько замедленное усвоение нового материала. При адекватной коррекционно-педагогической работе дети часто догоняют сверстников в умственном развитии.

Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные обучающимся с ЗПР:

- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий);
- наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- индивидуализация обучения;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды.

В периоде начального обучения обеспечивается щадящий режим, психологическая и коррекционно-педагогическая помощь.

Описание коррекционной направленности (задач)

в изучении данного учебного предмета

Особенностью преподавания предмета «Физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности,

дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корригирующие упражнения” - пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов;
- “Коррекционные игры” - музыкально – двигательные, дидактические; познавательные, коммуникативные; игры с речевым сопровождением;
- “Нестандартные приемы” - хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Основы знаний.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с

различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад,

семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом

или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

2 класс

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и темы	Основные виды деятельности обучающихся
	Легкая атлетика.	
1	Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке.	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Соблюдать технику безопасности.
2	Ходьба в полуприседе.	Правильно выполнять ходьбу в полуприседе, держать правильную осанку при ходьбе, соблюдать дистанцию при ходьбе .
3	Медленный бег до 2-х минут.	Выполнять правильную технику бега, соблюдать дистанцию при беге. Следить за правильной работой рук. Соблюдать технику безопасности.
4	Контрольные испытания.	Выполнять требования учителя при сдаче контрольных нормативов
5	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Знать где находится бедро. Держать правильную осанку при выполнении. Носок держать на себя. Соблюдать технику безопасности.
6	Метание мяча в горизонтальную цель.	Следить за техникой выполнения метания мяча. Запомнить, что такое горизонтальная цель. Соблюдать технику безопасности при метании.
7	Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега.	Правильно выполнять технику прыжков. Соблюдать технику безопасности при прыжках.
8	Метание мяча в вертикальную цель.	Следить за техникой выполнения метания мяча. Запомнить, что такое вертикальная цель. Соблюдать технику безопасности при метании.
9	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Следить за осанкой во время бега. Выше поднимать бедро. Следить за разноимённым движением конечностей.
10	Прыжки с высоты с мягким	Правильно выполнять прыжок. Следить за мягким

	приземлением.	приземлением. Соблюдать технику безопасности.
11	Быстрый бег на скорость .	Соблюдать правила безопасности при беге на скорость. Пытаться координировать движения рук и ног.
12	Броски набивного мяча весом 1 кг. двумя руками.	Правильно выполнять технику бросков мяча. Соблюдать правила безопасности при бросках.
13	Прыжки на двух ногах.	Следить за правильным выполнением прыжков соблюдать дистанцию при выполнении прыжков.
14	Ходьба с перешагиванием через мячи.	Выше поднимать бедро при выполнении перешагивания.
	Подвижные игры.	
15	ОРУ. «Отгадай по голосу».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
16	ОРУ. «Карусели».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
17	ОРУ. «Воробьи, вороны».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
18	ОРУ. «Что изменилось?».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
19	ОРУ. «Волшебный мешочек».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
20	ОРУ. «Охотники и утки».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
	Гимнастика и акробатика.	
21	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	Запомнить, что такое шеренга. Выполнять технику безопасности.
22	Выполнение команд: »Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	Запомнить, что такое шеренга. Выполнять технику безопасности.
23	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Правильно выполнять лазание по скамейке. Следить за работой рук и ног. Выполнять технику безопасности.
24	В вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Выполнять технику безопасности. Следить за правильным хватом рук.
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину.	Запомнить, что такое колонна. Научиться перестраиваться. Держать дистанцию во время выполнения.
26	Передвижение на четвереньках по кругу на скорость.	Правильно выполнять передвижение. Соблюдать дистанцию.
27	Упор на гимнастической стенке в положении стоя меняя рейки.	Стараться держать корпус ровно. Быстро перехватывать руками рейки. Соблюдать технику безопасности.
28	Ходьба по скамейке с предметами.	Научиться ходить по гимнастической скамейке, держать равновесие. Соблюдать технику безопасности.
	Подвижные игры.	
29	ОРУ. «У медведя во бору».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
30	ОРУ. «Салки маршем».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
31	ОРУ. «Часовые и разведчики».	Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре.
32	ОРУ. «Летает - не летает».	Запоминать и соблюдать правила игры.

		Выполнять технику безопасности при игре.
	Гимнастика и акробатика.	
33	Расчёт по порядку.	Следить за поворотом головы во время передачи номера по порядку.
34	Ходьба по наклонной скамейке боком, приставными шагами.	Преодолевать страх высоты. Выполнять технику безопасности при выполнении.
35	Ходьба по полу по начерченной линии.	Развивать координацию движений. Держать равновесие.
36	Подбрасывания мяча вверх до определённого ориентира.	Следить за работой рук во время ловли мяча, придерживаясь ориентира учителя. Соблюдать технику безопасности.
37	Выполнение исходных положений по словесной инструкции.	Запомнить исходные положения и выполнять по инструкции учителя.
38	Передача мяча в колонне.	Запомнить, что такое колонна. Правильно передавать мяч в колонне (сверху, снизу, сбоку).
	Подвижные игры.	
39	ОРУ. «У ребят порядок строгий»	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
40	ОРУ. «Повторяй за мной.	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
41	ОРУ. «Зайцы, сторож»	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
42	ОРУ. «Волк во рву».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
43	ОРУ. «Салки»	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
	Гимнастика и акробатика.	
44	Перекатывание мяча от шеренги к шеренги.	Соблюдать точность перекатывание мяча партнёру. Соблюдать технику безопасности.
45	Упражнения с гимнастическими палками	Держать палку хватом сверху. Координировать движения. Бережно обращаться с палкой.
46	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи	Развивать координацию движений. Держать равновесие. Соблюдать технику безопасности.
47	Перебрасывание мяча друг другу	Бережно обращаться с инвентарём. Отрабатывать точность движений. Соблюдать технику безопасности.
48	Упражнения с флажками.	Запоминать и выполнять правильно основные положения рук, туловища и ног. Координировать движения.
	Лыжная подготовка.	
49	Подготовка к занятиям, одежда, обувь, правила поведения	Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.
50	Перенос лыж, построение в одну шеренгу с лыжами.	Уметь переносить лыжи к месту занятий. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.
51	Ходьба приставным шагом.	Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж, ходить приставным и ступающим шагом.
52	Ступающий шаг без палок и с палками.	Передвигаться ступающим и скользящим шагом.
53	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж.

54	Скользкий шаг.	Передвигаться ступающим и скользящим шагом.
55	Повороты на месте «переступанием».	Выполнять поворот вокруг пяток лыж. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.
56	Подъём ступающим шагом.	Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом.
57	Подъём скользящим шагом.	Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом.
58	Небольшие спуски со склона.	Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж, ходить приставным и ступающим шагом.
59	Повторное передвижение в быстром темпе.	Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж, ходить приставным и ступающим шагом.
60	Стойка лыжника при спусках.	Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж, ходить приставным и ступающим шагом.
61	Передвижение на лыжах до 600 м.	Передвигаться на лыжах 600 м. за урок. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.
62	Подъём лесенкой наискось.	Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять поворот вокруг пяток лыж. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом.
63	Спуск в низкой стойке.	Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять поворот вокруг пяток лыж. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом.
64	Передвижение ступенчатым шагом.	Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять поворот вокруг пяток лыж. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом.
65	Круговая эстафета на лыжах.	Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять поворот вокруг пяток лыж. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом.
66	Игры на лыжах: »Дойди до флажка», «Ворота».	Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять поворот вокруг пяток лыж. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом.
Гимнастика и акробатика.		
67	Перестроение в две шеренги.	Уметь рассчитываться на первый, второй. Выполнять перестроения в две шеренги.
68	Группировка в приседе, сидя, лёжа.	Выполнять группировки. Анализировать и находить ошибки и исправлять их. Соблюдать технику безопасности при выполнении группировок.
69	Перекаты из различных группировок вперёд, назад.	Выполнять перекаты. Анализировать и находить ошибки и исправлять их. Соблюдать технику безопасности при выполнении перекатов.
70	Кувырок вперёд по наклонному мату.	Развивать вестибулярный аппарат. Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырков.

71	Кувырок вперёд из группировки присев.	Развивать вестибулярный аппарат. Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырков.
72	Упражнения с мячами.	Бережно относиться к инвентарю. Координировать движения.
73	Ходьба по скамейке с поворотом и соскоком.	Держать равновесие на скамейке. Мягко приземляться на мат. Соблюдать технику безопасности при выполнении.
74	Повороты на право, налево.	Различать правую и левую сторону.
75	Перелезания через препятствие.	Правильно выполнять перелезания. Соблюдать требования к технике безопасности.
76	Прыжок в глубину в ориентир.	Объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки при выполнении и исправлять их.
77	Упражнения с обручами.	Бережно относиться к инвентарю. Координировать движения.
	Подвижные игры.	
78	ОРУ. «Догони мяч».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
79	ОРУ. «Успей взять кеглю».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
80	ОРУ. «Перемена мест».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
81	ОРУ. «Кубики по местам».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
82	ОРУ. «Кто поймал мяч».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
	Легкая атлетика.	
83	Бег с преодолением препятствий.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
84	Прыжки в высоту с шага с прямого разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
85	Метание мяча с места на дальность.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
86	Бег на месте с захлестыванием голени	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
87	Челночный бег .	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
88	Перебежки группами и по одному.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
89	Прыжки в длину с небольшого разбега.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
90	Бег на скорость 30 метров.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
91	Высокий старт.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
92	Ходьба с чередованием с бегом.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
93	Прыжки на скакалке.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
94	Повторный бег 3х30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
95	Переменный бег.	Правильно выполнять основные движения в

		ходьбе, беге, прыжках и метании.
96	Контрольные испытания.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании.
	Подвижные игры.	
97	ОРУ. «Бег по кочкам»	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
98	ОРУ. «Меткие стрелки»	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
99	ОРУ. «Попрыгунчики-воробушки»	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
100	ОРУ. «Пустое место».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
101	ОРУ. «Перемена мест».	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.
102	ОРУ. «Кто дальше прыгнет?»	Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. В.И. Лях, Физическая культура 1 – 4 классы, Москва «Просвещение» 2010.
2. А.П. Матвеев, Физическая культура 1 – 4 классы, Москва «просвещение» 2010.
3. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 – 4 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Владос, 2012.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.;
- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, т.д.