

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

Рассмотрено на заседании МО
«31» 08 2017 г.
_____ Н. С. Полоскова

Согласовано
Руководитель МС
_____ М. В. Дмитриева

Утверждено
директор школы
_____ И.В. Анучин

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА**

**для детей 1-2 классов с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
на 2017-2018 уч. год**

Составитель:
Учитель

Притчина Елена Анатольевна

Иркутск - 2017

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» для обучающихся умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП. Программа разработана на основе:

1. Требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 года N273-ФЗ (ред. от 05.05.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014 года);
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ от 19 декабря 2014 года № 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализующая Федеральный Государственный Образовательный Стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (2 вариант).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286 - 15 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2. Характеристика предмета

Обучающиеся с умеренной и выраженной умственной отсталостью имеют не только интеллектуальный дефект, но и значительные отклонения в физическом развитии и формировании двигательных навыков. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Уроки «Адаптивной физкультуре» направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых обучающихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей обучающихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий учащиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с обучающимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно - сосудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок по «Адаптивной физкультуре» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: общеразвивающие, общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Велосипедная подготовка», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

3. Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 66 часов в год, с учетом дополнительных каникул (для 1 класса).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Класс	Всего часов	Общеразвивающие и корректирующие упражнения				Прикладные упражнения				Игры				Лыжная подготовка			
		22				22				22				0			
1-2	66	четверть				четверть				четверть				четверть			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
		6	5	6	5	6	5	6	5	4	6	6	6	-	-	-	-

4. Личностные и предметные результаты учебного материала

Предполагаемые результаты уровня подготовки учащихся по данному предмету

Критерии оценивания знаний, умений, навыков учащихся по предмету:

1. Оптимальный уровень:

- выполняет задание самостоятельно;
- выполняет задание по образцу;
- выполняет задания по подражанию;
- выполняет задания по словесной инструкции;

2. Допустимый уровень:

- выполняет задание самостоятельно после предложенной помощи;
- выполняет задания по образцу после предложенной помощи;
- выполняет задания по подражанию после предложенной помощи;
- выполняет задания по словесной инструкции после предложенной помощи;

3. Недопустимый уровень:

- задания самостоятельно не выполняет, помощь не принимает;
- задания по образцу не выполняет, помощь не принимает;
- задания по подражанию не выполняет, помощь не принимает;
- задания по словесной инструкции не выполняет, помощь не принимает.

5. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие разделы: «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Прикладные упражнения», «Игры», «Льжная подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох.

Основные положения и движения

Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в первом классе с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения. Вращение головы - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями». Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекал на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения

Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Прикладные упражнения

Построение и перестроение

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте.

Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились», «Повернулись!».

Ходьба и бег

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.

Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол.

Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под препятствие на четвереньках («конь», «козел», «бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку.

Равновесие

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках - 2-3 сек. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (катание мячика). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры.

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах «Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета «Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова

берутся за веревку «Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараются поймать комара «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

Календарно - тематическое планирование 1-2 классы

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	
						предметные	личностные
1 четверть							
Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 6 часов							
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Дыхательные упражнения	1		Вводный	Вводный инструктаж по ТБ. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
2	Ходьба. Вращение головы - «колобок»	1		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
3	Ходьба по кругу.	1		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Краски» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
4	Прыжки Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1		Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
5	Прыжки Прыжок с высоты до 40 см.	1		Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося,

							развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
6	Эстафеты.	1		Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге.	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
Прикладные упражнения - 6 часов							
7	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в построении	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
8	Ходьба и бег	1		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	Уметь правильно чередовать ходьбу и бег.	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
9	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	1		Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь правильно бросать, передавать, переносить грузы.	раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы
10	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения

11	Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.	1		Комплексный	Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»,	Уметь правильно выполнять основные движения в перестроении.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
12	Передача большого мяча в колонне.	1		Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно передавать мяч	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
Игры - 4 часа							
13	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
14	Игра «Сделай фигуру»	1		Комплексный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Сделай фигуру»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
15	Игра «Найди свой цвет»	1		Комплексный	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Найди свой цвет», «Рыбаки и рыбки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
16	Игра «Веревочный круг»	1		Комплексный	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Веревочный круг», «Пятнашки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
II четверть							
Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 5 часов							
17	Глубокий вдох через нос и выдох через рот.	1		Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках,	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу

					согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей		
18	Правильное дыхание в ходьбе	1		Совершенно твование ЗУН	Например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
19	Наклоны вперед с поворотами	1		Комплек сный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
20	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
21	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		Совершенно твование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Прикладные упражнения - 6 часов							
22	Ходьба и бег	1		Комплек сный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение	Уметь правильно чередовать ходьбу и	проявляют дисциплинированность,

					команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	бег.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
23	Опорный прыжок, лазание	1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	1		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
25	Лазание, перелезание, подлезание	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
26	Ходьба по начерченной линии	1		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Ходьба по начерченной линии. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь ходить по начерченной прямой с сохранением осанки.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

Игры - 4 часа

27	Игра «Найди свой цвет»	1		Совершенство вание ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Найди свой цвет», «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
28	Игра «Сделай фигуру»	1			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Сделай фигуру»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
29	Игра «Веревочный круг»	1			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Веревочный круг», «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
30	Игра «Лошадки»	1			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность.
31	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		Комплек сный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
32	Игра «Поймай комара»	1		Совершено твование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками

					стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Игра «Поймай комара».		
III четверть							
Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 6 часов							
33	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией	1		Комплексный	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Уметь сохранять правильное дыхание при ходьбе.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
34	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комплексный	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
35	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		Комплексный	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Игра - эстафета «Кто самый быстрый?».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
36	Выполнение упражнений в медленном темпе.	1		Комплексный	Повороты переступанием вокруг носков. п/и «По местам».	Уметь выполнять упражнения в медленном темпе.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
37	Дыхательные упражнения	1		Комплексный	Стойка на лопатках. п/и «Слушай сигнал». Лазание по гимнастической стенке.	Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
38	Круговые движения кистью	1		Комплексный	Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед, грудью, за голову, к плечам - движения руки из	Уметь правильно выполнять круговые упражнения кистью.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со

					данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями». п/и «Шире шаг».		сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Прикладные упражнения - 6 часов							
39	Построение и перестроение	1		Комплексный	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. п/и «Шире шаг».	Уметь делать перестроение.	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
40	Построение и перестроение	1		Комплексный	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. п/и «Шире шаг».	Уметь делать перестроение.	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
41	Ходьба и бег	1		Совершенствование ЗУН	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.	Уметь чередовать ходьбу и бег.	раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться
42	Прыжки Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1		Совершенствование ЗУН	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности
43	Прыжки Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1		Совершенствование ЗУН	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед	ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося
44	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения с бросками, ловлей, передачей предметов	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
Игры – 6 часов							
45	Игра «К своим флажкам»	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
46	Игра «Два мороза»	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками

47	Игра «Пятнашки»	1		Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
48	Игра «Посадка картошки»	1		Комплексный	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
49	Игра «Лошадки»	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
50	Игра «Два мороза».	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками

IV четверть

Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 5 часов

51	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Паровоз» - чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
52	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
53	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
54	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки подвижные игры с бегом,	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

						прыжками, метаниями	
55	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки	проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
Прикладные упражнения - 5 часов							
56	Построение и перестроение	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь правильно выполнять построение и перестроение	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
57	Построение и перестроение	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь правильно выполнять построение и перестроение	ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации
58	Ходьба и бег	1		Комплексный	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь правильно чередовать ходьбу и бег	раскрывают внутреннюю позицию школьника
59	Ходьба и бег	1		Комплексный	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь правильно чередовать ходьбу и бег	раскрывают внутреннюю позицию школьника
60	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	1		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисципли-

					колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	линированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
Игры - 6 часов							
61	Игра «Сделай фигуру»	1		Совершенство вание ЗУН	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Сделай фигуру», «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
62	Игра «Найди свой цвет»	1		Комплек сный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Найди свой цвет», «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
63	Игра «Веревочный круг»	1		Комплек сный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Веревочный круг», «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
64	Игра «Поймай комара»	1		Комплек сный	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Поймай комара», «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками
65	Игра «Лошадки»	1			Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Лошадка», «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
66	Итоговый урок	1		Итоговый	Подведение итогов года. Подвижные игры.		

7. Материально-техническое оснащение учебного предмета

Предусматривает, как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета включает: дидактический материал: спортивный инвентарь: маты, батуты, обручи, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи; комплекс тренажеров ТИСА; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

8. Учебно-методический комплекс

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2012г.;
2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты второго поколения) - М.: Просвещение, 2011г.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г.);
4. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163 - р.
5. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03. 2004 г. №1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
6. Федеральный Государственный Образовательный стандарт (II поколение) начального общего образования
7. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
8. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2008.
9. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений - М., 2008 г.
10. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
11. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2003.
12. Мейксон. Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях,В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-11 классов.-М.: Просвещение,2006;
13. Лях,В.И. Физическое воспитание учащихся 5-9 кл.- М.: Просвещение,2005 г.
14. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.:2001 год.
15. Методика преподавания гимнастики в школе.-М.,2000 год.

16. Макаров, А.Н. Легкая атлетика.-М.,1990 год.
17. Спортивные игры на уроке физкультуры/ред.О.Листов.-М.,2001 год.
18. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н.Н. Назаров.
19. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова,-М.,2003 год.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.-272с.
21. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.254 с.
22. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 - 9 классы. ВАКО Москва 2005.
23. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998