

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Нижегородской области**  
**Починковский муниципальный округ**  
**МБОУ Ризоватовская СШ**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом  
совете протокол  
от 29.08.2023 № 17

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом  
МБ ОУ Ризоватовской СШ  
от 29.08.2023 № 141- 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1-4 классов  
с задержкой психического развития (7.2)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе ПРП для 1-4 классов по учебному предмету **«Физическая культура»** по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию

При изучении программы по предмету **«Физическая культура»** (Адаптивная физическая культура) необходимо придерживаться основной цели этого предмета – укрепления здоровья детей и совершенствования их физического развития. Элементарные знания о здоровом образе жизни рекомендуется включать в уроки в течение учебного года в виде кратких бесед.

Принимая во внимание индивидуальные психофизические возможности детей с задержкой психического развития, при оценке достижений обучающихся не следует учитывать в некоторых случаях общевозрастные нормативы (бег 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места). Следует также ориентироваться на медицинские рекомендации, которые могут ограничивать степень физической нагрузки, выполнение определенных упражнений (резкие наклоны головы вниз и пр.). Коррекционно-развивающий потенциал уроков физкультуры может быть реализован за счет индивидуализации нагрузок, закреплении навыков ориентировки в пространстве и собственном теле, развития умений произвольной регуляции своего поведения.

Рекомендуется использовать имитационные игры и упражнения, которые не только помогают в игровой форме научить правильно выполнять простые упражнения, но и создавать позитивный эмоциональный настрой, развивать воображение, формировать положительное отношение к предмету.

Значительное место в учебной программе занимают подвижные игры и игровые упражнения, которые рекомендуется включать в практически каждый урок в целях закрепления навыков в овладении основными видами движений; закрепления пространственных ориентировок. Немаловажное значение имеют игры и для формирования эмоционально-волевой сферы, усиления мотивации к занятиям физкультурой. Кроме того, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами баскетбола, волейбола, футбола, ручного мяча. Рекомендуется обучать технике разных видов движений на фоне положительных эмоций.

Учитывая организационную сложность уроков физической культуры и психические особенности детей с задержкой психического развития (дефицит внимания, гиперактивность, чрезмерная психическая утомляемость и др.) рекомендуется, по возможности, участие в уроке двух взрослых: учителя, который руководит учебным процессом и кого-либо еще в роли ассистента. Роль ассистента может выполнять и ученик старших классов, выполняющих «шефскую» функцию. Некоторые образовательные организации привлекают таким образом родителей, которые по очереди выполняют организационные функции и лучше понимают трудности, с которыми сталкивается педагог при организации коррекционно-образовательного процесса.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального образования: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты

#### Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

#### Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

#### Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

#### Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

#### Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

#### Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;

- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:**

Стремление к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям):

0 баллов – отношение негативное или равнодушное;

1 балл – периодически проявляющиеся попытки физического самосовершенствования;

2 балла – систематические достаточно успешные попытки (например, ходит в секцию или делает зарядку).

Ориентация на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальное и поведенческое негативное отношение к вредным привычкам:

0 баллов – не отмечалось;

1 балл – были отдельные высказывания о вреде каких-либо продуктов (например, чипсов) или неумеренного сидения перед компьютером, телевизором и пр., занятия чем-либо здоровьесберегающим отсутствуют;

2 балла – поведенческие привычки, свидетельствующие об ориентации на ЗОЖ (например, зарядка по утрам, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и спортом).

**Метапредметные результаты**

включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

*Пример оценки метапредметных результатов:*

**познавательные универсальные учебные действия**

Умение вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

0 баллов – не может установить связь (ответить на вопрос учителя, например, зачем в бассейне резиновые коврики? Почему мы после бассейна принимаем душ? Почему перед занятиями физкультурой не надо кушать? Зачем в спортзале маты? И пр.).

1 балл – иногда установить причинно-следственную связь получается, а иногда-нет.

2 балла – в основном правильно устанавливает причинно-следственную связь.

**Предметные результаты.**

В конце 4 класса обучающиеся должны:

- понимать значение укрепления здоровья;
- уметь:
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе;.

**Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;
- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *Знания по физической культуре (адаптивной)*

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### *Физическое совершенствование.*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организуемые команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в

положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;



упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

В соответствии с ПрАООП продолжительность уроков составляет 40 минут.

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» является сквозным. Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Раздел	Тема (часы)	Примерное содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.
1 четверть			
1	<b>Легкая атлетика</b> (17 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Тестирование.
2		Ходьба и бег	Повторение. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе). Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Коррекционная игра «Великаны и карлики»
3		Ходьба и бег в различных направлениях	Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях Коррекционная игра «Великаны и карлики»

4		Ходьба и бег с преодолением препятствий	Повторение Строевые упражнения. комплекс ОРУ без предметов. Ходьба с различным положением и движением рук. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка). Коррекционная игра «Ястребы и утки»,
5		Ходьба и бег. Бег парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Бег парами (темп умеренный). Игра «Гуси-лебеди».
6		Чередование бега и ходьбы парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»
7		Чередование бега и ходьбы парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»
8		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»

9		Прыжки на месте с поворотом	Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Повторение. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись» Разучивание. Прыжки на месте с поворотом Коррекционная игра «Совушки»
10		Прыжки в длину с места	Повторение. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Разучивание. Прыжки в длину с места Коррекционная игра «Совушки»
11		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с места. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Разучивание. Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»
12		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
13		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в длину с разбега Разучивание. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Игра «Сорви шишку»
14		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание Игра «Сорви шишку»
15		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. «Ходьба змейкой», комплекс ОРУ в кругу, метание мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
16		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Игра «Пятнашки»
17		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Разучивание. Полоса препятствий Упражнения на дыхание и релаксацию
2 четверть			

18	<b>Гимнастика</b> (15 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке,
19		Упражнения равновесии	в Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
20		Упражнения равновесии	в Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук Игра «Канатоходец»
21		Упражнения равновесии	в Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Игра «Переправа»
22		Упражнения равновесии	в Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Переправа»
23		Упражнения равновесии	в Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ходьба по гимнастической

			<p>скамейке с перешагиванием через предметы</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробышки»</p>
24		Упражнения в равновесии	<p>Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Разучивание. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове).</p> <p>Коррекционная игра «Кот и воробышки»</p>
25		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках</p>
26		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ со скакалками.</p> <p>Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p>
27		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	<p>Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках</p> <p>Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка».</p>
28		Лазание по гимнастической стенке	<p>Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз</p> <p>Коррекционная игра «Невод»</p>
29		Лазание по гимнастической стенке	<p>Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз</p> <p>Разучивание. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет</p> <p>Коррекционная игра «Невод»</p>

30		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «Невод»
31		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
32		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
3 четверть			
33	<b>Лыжная подготовка (10 часов)</b>	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление правил переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»
34		Ходьба на лыжах	Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе. Разучивание. ступающий, скользящий ход. Игра «Лыжные рельсы»
35		Ходьба на лыжах	Повторение. Ступающий, скользящий ход. Разучивание. одновременный и попеременный двухшажный ход Игра «Лыжные рельсы»
36		Повороты на месте и в движении	Повторение. Ступающий, скользящий ход, одновременный и попеременный двухшажный ход. Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж

			Игра «Лыжный поезд»
37		Повороты на месте и в движении	Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
38		Подъемы	Повторение. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
39		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
40		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Комплекс ОРУ и развитие координации движений. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
41		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Передвижение в медленном темпе Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
42		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».
43	<b>Подвижные игры</b> (12 часа)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения



44		Школа мяча	Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне. Передача мяча снизу, сбоку Игра «горячий мяч» Игра «Охотники и зайцы»
45		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра) Игра «Кого назвали – тот и ловит»
46		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево. Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), Передача мяча снизу, сбоку Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»
47		Подвижные игры на основе пионербола	Повторение. Перебрасывание мяча через сетку Разучивание. Верхняя прямая подача Игра «Филин и пташки»
48		Подвижные игры на основе баскетбола	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Верхняя прямая подача Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Игра «Филин и пташки»
49		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.

50		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Разучивание. Передача мяча двумя руками Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
51		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Передача мяча двумя руками Ловля и передача мяча на месте в парах Коррекционная игра «Два мороза» Дыхательные упражнения
52		Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.
53		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»
54		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
4 четверть			
55	<b>Гимнастика</b> (11 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. ОРУ с мячом.
56		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
57		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса,

			ног Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
58		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
59		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Игра «Прыжки по кочкам»
60		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Коррекционная игра «Лови-не лови»
61		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы Разучивание. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
62		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Разучивание. Упражнения на профилактику плоскостопия. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»
63		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия. Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Коррекционная игра «Белые медведи»
64		Корректирующие упражнения	Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Коррекционная игра «Белые медведи»

65		Корректирующие упражнения	Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение
66	<b>Легкая атлетика</b> (3 часа)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Чередование бега и ходьбы Коррекционная игра «Медведь и пчелы»
67		Быстрый бег	Повторение. Быстрый бег Разучивание. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
68		Метание на дальность	Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание. Разучивание. Метание на дальность Тестирование.

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**