

Приложение №10
к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Приказ №589 от 31.08.2021 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 класс**

Составители:
Скороходова А.В.

г. Нижний Тагил

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, основные задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура»:

– формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

– Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

– Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

– Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

– Владение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

– Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

В качестве *цели изучения* физической культуры (1-4 года обучения) определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Соответственно, *задачами* выступают:

– 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

венно 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

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с Учебным планом МАОУ СОШ № 20 учебный предмет в первом классе рассчитан на 99 ч. (33 учебные недели). Во втором – четвертом классах на изучение учебного предмета отводится по 102 часа в год (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение музыки в первом-четвертом классах составляет 3 часа в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с УО предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Определены уровни *предметных результатов*, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:	Обучающиеся должны уметь:
<i>к концу обучения во 2 классе</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; – правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; – названия спортивных снарядов и инвентаря; – правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом; – комплекс утренней гимнастики; – названия общеразвивающих упражнений (ОРУ); – основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки); – о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года; – о двигательном режиме; – о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет); – занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения; – выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них; – выполнять кувырок вперед по наклонному мату; – выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног; – надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж; – самостоятельно переносить лыжи – осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них; – играть в подвижные игры
<i>к концу обучения в 3 классе</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; – правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; – названия спортивных снарядов и инвентаря; – правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом; – комплексы утренней гимнастики; – названия общеразвивающих упражнений (ОРУ); – основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки); – о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года; – о двигательном режиме; – о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет); – занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения; – выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них; – выполнять кувырок вперед по наклонному мату; – выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног; – надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж; – самостоятельно переносить лыжи – осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них; – играть в подвижные игры
<i>к концу обучения в 4 классе</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; 	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);

<ul style="list-style-type: none"> – правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; – названия спортивных снарядов и инвентаря; – правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом; – комплексы утренней гимнастики; – названия общеразвивающих упражнений (ОРУ); – основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки); – о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года; – о двигательном режиме; – о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> – занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения; – выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них; – выполнять кувырок вперед по наклонному мату; – выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног; – надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж; – самостоятельно переносить лыжи – осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них; – играть в подвижные игры
--	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекувырки в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

Содержание учебного предмета по годам обучения

Раздел	Основное содержание	
	Теоретические сведения	Практический материал
<i>1 класс</i>		
<p>Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».</p> <p>Коррекционные игры имеют следующую направленность: развитие способности ориентирования в пространстве; развитие тактильно-кинестетической способности рук; формирование спо-</p>		

способности вести совместные действия с партнером; развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти; развитие мелкой моторики рук; активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения

2 класс

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>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.</p>	<p>–</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>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.</p>	<p><u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u> 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. <u>Упражнения с предметами:</u> 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.</p>

<p>Легкая атлетика</p>	<p>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.</p>	<p><i>Ходьба.</i> 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.</p> <p><i>Бег.</i> 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.</p> <p><i>Прыжки.</i> 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».</p> <p><i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя</p>
-------------------------------	--	---

		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 <i>(раздел планируется при отсутствии медицинских противопоказаний)</i>	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.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.
Игры	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	<i>Подвижные игры:</i> 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.
3 класс		

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>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</p>	<p>–</p>
<p>Гимнастика</p>	<p>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</p>	<p><u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</u> 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. <u>Упражнения с предметами:</u> 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</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление</p>	<p><u>Ходьба.</u> 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 изме-</p>

	<p>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</p>	<p>нением 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.</p> <p><i>Бег.</i> 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.</p> <p><i>Прыжки.</i> 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».</p> <p><i>Метание.</i> 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</p>
--	--	---

		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 (раздел планируется при отсутствии медицинских противопоказаний)	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	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение
Игры	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	<i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием
4 класс		
Легкая атлетика	разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель	
Гимнастика	общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод	

Лыжная подготовка (раздел планируется при отсутствии медицинских противопоказаний)	передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах
Подвижные игры	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование «Физическая культура» 1 класс

№ урока	Тема	Количество часов	Основное содержание
Раздел программы основы знаний – 1 час			
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь (техника безопасности)	1	Сообщение теоретических сведений Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.
Раздел программы легкая атлетика -26 часов			
2	Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
3	Ходьба и бег в колонне со сменной направлением	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
4	Ходьба и бег в колонне в различных направлениях	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу Чередование бега и ходьбы	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.

	по разметке		
6	Бег и ходьба с преодолением препятствий	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу (перебежки группами)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
8	Непрерывный бег с изменением темпа по сигналу	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
9	Непрерывный бег с изменением темпа. Бег с преодолением препятствий	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
10	Непрерывный бег с изменением темпа (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.
11	Прыжки на двух ногах (на месте и с продвижением вперед)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
12	Прыжки на двух ногах (на месте и в стороны)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
13	Прыжки вверх из глубокого приседа	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
14	Подпрыгивание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие

	вверх (на месте)		скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
15	Подпрыгивание вверх (с разбега)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
16	Подпрыгивание вверх (через предметы)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением (обучение приземлению).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением (закрепление).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
20	Метание с места в горизонтальную цель (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
21	Метание с места в горизонтальную цель правой и левой рукой	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
22	Метание с места в горизонтальную цель (тренировка навыка)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
23	Метание с места в горизонтальную цель (с расстояния)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания,

			памяти
24	Метание с места в вертикальную цель (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
25	Метание с места в вертикальную цель ведущей рукой	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
26	Метание мяча из седа из-за головы (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
27	Метание мяча из седа из-за головы	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
Раздел программы основы знаний – 1 час			
28	Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности на уроках гимнастики	1	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
Раздел программы гимнастика – 21 час			
29	Коррекция нарушений здоровья (формирование осанки и свода стопы)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
30	Коррекция нарушений здоровья (упражнения для формирования осанки)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
31	Коррекция нарушений здоровья (повторение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
32	Ползание по гимнастической скамейке (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
33	Ползание по гимнастической скамейке (отработка навыка)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
34	Ползание по	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие

	гимнастический скамейке на животе		координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке (на четвереньках)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке различными способами	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
38	Упражнения в равновесии (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
39	Упражнения в равновесии (ходьба по веревке)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
40	Упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
41	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке с перешагиванием предметов)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
42	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
43	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке с мешочком на голове)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
44	Лазание по гимнастической стенке одним именным спо-	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук

	собом (обучение)		
45	Лазание по гимнастической стенке	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
46	Лазание по гимнастической стенке (на заданное расстояние)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
47	Лазание по гимнастической стенке (с переходом на соседний пролет)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
48	Лазание по гимнастической стенке (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук
Раздел программы основы знаний – 1 час			
49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
Раздел программы подвижные игры – 26 часов			
50	Подвижные игры с бегом на развитие быстроты	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
51	Подвижные игры с бегом (повторение)	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
52	Подвижные игры с прыжками	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
53	Подвижные игры с прыжками (повторение)	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
54	«Школа мяча» Броски мяча об пол	1	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
55	«Школа мяча» Подбрасывание	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и сило-

	мяча вверх		вых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
56	«Школа мяча» Подбрасывание мяча вверх с хлопком	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
57	«Школа мяча» Броски мяча снизу двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
58	«Школа мяча» Броски мяча от груди двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
59	«Школа мяча» . Броски мяча от головы двумя руками о стену	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
60	«Школа мяча» (броски мяча с отскока от пола в парах)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
61	«Школа мяча» (закрепление)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
62	«Школа мяча» (игры с мячом)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
63	«Школа мяча» (удары мяча об пол)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
64	«Школа мяча»(удары мяча об пол в движении вперед)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
65	«Школа мяча» (удары мяча об пол на месте и в движении)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук

66	«Школа мяча»	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук
67	«Школа мяча» Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.
68	«Школа мяча» Удары мяча об пол одновременно (закрепление)	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
69	«Школа мяча» Подбрасывание и ловля мяча	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
70	«Школа мяча» Упражнения с набивными мячами	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
71	«Школа мяча» Подбрасывание мяча в сочетании с шагом вперед	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
72	«Школа мяча» Подбрасывание мяча в сочетании с движением	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию
73	«Школа мяча» Броски о стену снизу двумя руками	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
74	«Школа мяча» Броски мяча о стену в сочетании с движением	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.
75	«Школа мяча» Закрепление	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию

			цию, дыхательные упражнения в игровой форме.
Раздел программы основы знаний – 1 час			
76	Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека	1	Сообщение теоретических сведений. Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.
Раздел программы гимнастика – 12 часов			
77	Корректирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
78	Корректирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
79	Корректирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
80	Корректирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
81	Корректирующие упражнения для расслабления мышц	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
82	Корректирующие упражнения (дыхательные)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
83	Ползание под дугами на четвереньках	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
84	Ползание под дугами правым, левым боком	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
85	Ползание по пластуни	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для

			развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
86	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
87	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
88	Упражнения в равновесии (ходьба по скамейке с полуприседом)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
Раздел программы легкая атлетика – 11 часов			
89	Медленный бег (обучение).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
90	Медленный бег (повторение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
91	Медленный бег (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии (обучение)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии (по сигналу)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве
95	Быстрый бег (челночный бег).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
96	Быстрый бег (бег по команде)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
97	Быстрый бег (бег на короткую дистанцию в парах)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
98	Метание с места	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие

	на дальность (обучение)		скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.
99	Метание с места на дальность (закрепление)	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.
	Итого:	99	

Тематическое планирование

«Физическая культура» 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Раздел программы основы знаний – 1 час		
1	Техника безопасности и правила поведения на уроках физкультуры	1
Раздел программы легкая атлетика -26 часов		
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	1
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1
27	Эстафеты «Веселые старты»	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 21 час		
29	Гимнастика. Упражнения с обручами	1

№ п/п	Тема	Кол-во часов
30	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке (с поворотами).	1
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом.	1
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке (закрепление)	1
37	Гимнастика. Элементы акробатики: кувырок вперед (техника выполнения)	1
38	Гимнастика. Элементы акробатики: кувырок вперед (обучение)	1
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
44	Лазание по гимнастической стенке	1
45	Лазание по гимнастической стенке	1
46	Лазание по гимнастической стенке	1
47	Лазание по гимнастической стенке	1
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности	1
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов		
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
67	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы подвижные игры – 8 часов		
68	Подвижные игры.	1
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1

№ п/п	Тема	Кол-во ча- сов
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71	Подвижные игры	1
72	Подвижные игры	1
73	Подвижные игры с элементами футбола	1
74	Подвижные игры с элементами футбола	1
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
76	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 12 часов		
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	1
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
82	Гимнастика	1
83	Гимнастика	1
84	Гимнастика. Ползание	1
85	Гимнастика. Ползание	1
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов		
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
93	Легкая атлетика.	1
94	Легкая атлетика.	1
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
98	Легкая атлетика.	1
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1
ИТОГО		102

Тематическое планирование

«Физическая культура» 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во ча- сов
Раздел программы основы знаний – 1 час		
1	Техника безопасности. Правила поведения на уроках физкультуры	1
Раздел программы легкая атлетика -26 часов		
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1

№ п/п	Тема	Кол-во часов
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1
8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1
Раздел программы Подвижные игры – 9 часов		
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1
26	Подвижные игры. Футбол.	1
27	Подвижные игры. Футбол.	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 21 час		
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1
32	Гимнастика. Обучение лазанью по гимнастической стенке	1
33	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1
36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1
37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
39	Гимнастика. Упражнения без предметов	1
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
Раздел программы Подвижные игры 5 часов		
44	Подвижные игры.	1

№ п/п	Тема	Кол-во часов
45	Подвижные игры.	1
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1
47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1
48	Подвижные игры. Пионербол	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Техника безопасности	1
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов		
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
54	Лыжная подготовка.	1
55	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1
56	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1
62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1
64	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход	1
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
67	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы подвижные игры - 8 часов		
68	Подвижные игры.	1
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71	Подвижные игры	1
72	Подвижные игры	1
73	Подвижные игры	1
74	Подвижные игры	1
75	Подвижные игры	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
76	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 12 часов		
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
79	Гимнастика. Прыжки в высоту	1
80	Гимнастика. Прыжки в высоту	1
81	Гимнастика. Прыжки в высоту	1
82	Гимнастика. Прыжки в высоту	1
83	Гимнастика.	1
84	Гимнастика.	1
85	Гимнастика.	1

№ п/п	Тема	Кол-во часов
86	Гимнастика.	1
87	Гимнастика. Упражнения без предмета	1
88	Гимнастика. Упражнения без предмета	1
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов		
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1
93	Легкая атлетика.	1
94	Легкая атлетика.	1
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
99	Легкая атлетика.	1
100	Легкая атлетика.	1
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1
ИТОГО		102

**Тематическое планирование
«Физическая культура» 4 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)		
1.	Инструктаж по технике безопасности (ТБ).Выполнение физических упражнений	1
2.	Челночный бег. Эстафета	1
3.	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1
4.	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1
5.	Бег с ускорениями.	1
6.	Прыжки с доставанием подвешенных предметов	1
7.	Прыжки с преодолением препятствий,	1
8.	Прыжки в глубину , напрыгивание	1
9.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1
10.	Полоса препятствий.	1
11.	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1
Подвижные игры (20 часов)		
12.	Обучение подаче мяча сбоку.	1
13.	Совершенствование подачи мяча.	1
14.	Верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1
15.	Верхняя подача мяча. Отработка.	1
16.	Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1
17.	Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1
18.	Игра «Прыгуны и пятнашки» (разучивание).	1
19.	Игра «Прыгуны и пятнашки» (отработка навыков)	1
20.	Игра «Зайцы в огороде». (разучивание)	1
21.	Игра «Зайцы в огороде». (отработка навыков)	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
22.	Игра «Мышеловка» (разучивание)	1
23.	Игра «Мышеловка» (отработка навыков)	1
24.	Игра «Эстафета зверей».	1
25.	Развитие скоростных качеств.	1
26.	Развитие скоростных качеств в подвижных играх	1
27.	Игра «Вызов номеров».	1
28.	Игра «Кто обгонит?» (разучивание)	1
29.	Игра «Кто обгонит?» (совершенствование навыков)	1
30.	Эстафеты с мячами.	1
31.	Эстафеты с мячами и подвижные игры	1
32.	Инструктаж по технике безопасности. Вводный урок по разделу «Гимнастика»	1
33.	Кувырок назад и перекат (обучение)	1
34.	Кувырок назад и перекат (совершенствование навыков)	1
35.	Лазание по вертикальному канату	1
36.	Лазание по вертикальному канату	1
37.	Лазание по вертикальному канату	1
38.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1
39.	Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
40.	«Мостик» (с помощью учителя)..	1
41.	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
42.	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1
43.	Кувырок вперед – назад.	1
44.	Перелезание через препятствие.	1
45.	Перелезание через препятствие.	1
46.	Опорный прыжок на маты (обучение)	1
47.	Опорный прыжок на маты (совершенствование навыка)	1
48.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1
49.	Равновесие на гимнастической скамейке.	1
50.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.	1
51.	Совершенствование физических навыков.. Кувырок назад.	1
52.	Инструктаж по технике безопасности.	1
53.	Техника скользящего шага.	1
54.	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1
55.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
56.	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1
57.	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1
58.	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1
59.	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1
60.	Повороты «Переступанием».	1
61.	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1
62.	Попеременный 2-х шажный ход.	1
63.	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1
64.	Торможение «Упором».	1
65.	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
66.	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1
67.	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1
68.	Торможение «Плугом».	1
69.	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1
70.	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1
71.	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1
72.	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1
Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)		
73.	Развитие координационных способностей.	1
74.	Боковая подача мяча.	1
75.	Основы игры в баскетбол (ознакомление)	1
76.	Основы игры в баскетбол (расстановка игроков)	1
77.	Боковая подача мяча.	1
78.	Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1
79.	Ловля и передача мяча в парах через сетку.	1
80.	Розыгрыш мяча на 3 паса.	1
81.	Эстафеты	1
82.	Отработка правил и основных приемов подвижных игр на основе пионербола и баскетбола	1
83.	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча	1
84.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
85.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	1
86.	Ведение мяча правой – левой рукой.	1
87.	Ведение мяча правой – левой рукой.	1
88.	Эстафеты.	1
89.	Ведение мяча с изменением направления.	1
90.	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит.	1
91.	Броски мяча в щит.	1
92.	Ловля и передача мяча в квадрате.	1
93.	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами..	1
94.	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1
95.	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1
Легкая атлетика (7 часов)		
96.	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность..	1
97.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1
98.	Прыжки в длину с места.	1
99.	Челночный бег. Круговая эстафета.	1
100.	Игра «Прыжок за прыжком».	1
101.	Броски теннисного мяча на дальность.	1
102.	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
ИТОГО:		102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса представлено следующими объектами и средствами:

1. Учебно-методическое обеспечение:

Примерные рабочие программы для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (одобрена решением от 04.07.2017, протокол № 3/17). – Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/primernye-rabochie-programmy-dlya-1-dopolnitelnogo-i-1-klassov-po-otdelnym-uchebnym-predmetam-i-korreksionnym-kursam-dlya-obuchayushhihsya-s-umstvennoj-otstalostyu/>)

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-2klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-3klass/>

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением от 17.09.2020, протокол № 3/20). –Режим доступа: <https://fgosreestr.ru/registry/umstven-otstal-intellekt-narush-4klass/>

2. Учебник:

Не предусмотрен

При необходимости могут использоваться учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

4. Материально-техническое обеспечение

Для организации уроков физической культуры в МАОУ СОШ № 20 имеется физкультурный зал и спортивная площадка, порядок пользования которыми регламентируется соответствующим локальным актом. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, скакалок и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.