

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
Сибгатуллина Г.Г. Сибгатуллина  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УР  
МБОУ «Большеелгинская СОШ»  
Валева Э.Р. Валева  
«28» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
по ФАООП (вариант 1) для 4 класса  
МБОУ «Большеелгинская средняя  
общеобразовательная школа»

Составила: учитель начальных классов  
первой квалификационной категории Сибгатуллина Г.Г.

Рассмотрено на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «28» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858;
- Учебный план МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 58 о/д от 28.08.2023 года;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 59 о/д от 28.08.2023 года;
- Устав МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Большеелгинская СОШ»

### Особенности организации учебного процесса по предмету

На изучение предмета "Адаптивная физическая культура" в 4 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Рабочая программа рассчитана на 102 ч.

**Форма промежуточной аттестации:** годовая оценка

**Обучение ведется по учебнику:** «Мой друг – физкультура» /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013.

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

**Основные задачи** изучения предмета:

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

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

**Личностные результаты освоения ФАООП УО** (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения ФАООП УО (вариант 1) относятся:

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения ФАООП УО (вариант 1)

**Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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 педагогического работника;

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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

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 педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

### ***. Знания о физической культуре:***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### *Гимнастика:*

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

Практический материал. Построения и перестроения.

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

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

### *Легкая атлетика:*

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на

скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

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

Лыжная подготовка.

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

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

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### ***Игры:***

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Модуль «Школьный урок» для НОО**

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Предмет	Реализация программы воспитания
Физическая культура	Задачи физического воспитания младших школьников такие: 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; 2) формировать двигательные умения и навыки; 3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания; 4) развивать двигательные (физические) качества; 5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей; 6) воспитывать позитивные морально-волевые качества; 7) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

#### Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» в 4 классе (вариант 1)

№ п/п	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемый результат	Элементы содержания урока (ученик должен знать)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Дата	
					Характеристика деятельности				план	факт
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
<b>Знания о физической культуре.</b>										
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.	Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием.	Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение вступать в контакт и работать с учителем.	Умение организовывать себе рабочее место под руководством учителя.	1.09	

2	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Уметь следить за чистотой своих вещей, переодеваться в спортивную форму и обувь.	Беседа. Слушание. Знание учащихся названия спортивного оборудования, правил ухода за одеждой и обувью.	Уметь слушать учителя.	Формирование знаний о спортивной одежде, оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	4.09	
3	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся для чего нужно соблюдать правила личной гигиены.	Уметь слушать учителя.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	6.09	
4	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать и уметь называть понятия: физическая культура, физическое воспитание.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о физической культуре и воспитании.	Формирование положительного отношения к учению.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	8.09	
5	Понятия о предварительной и исполнительной	Урок ознакомления с	Знать понятия о предварительной и исполнительной	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы.	Готовность к организации взаимодействия с	Умение работать с несложной по содержанию и	Соблюдать простейшие нормы речевого	Умение произвольно включаться в деятельность.	11.09	

	ной командах.	новым материалом 1 ч.	ной командах, уметь их выполнять.	Выполнение предварительных и исполнительных командах под руководством учителя. ОРУ.	учителем.	структуре информацией.	этикета: здороваться, прощаться.			
6	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования, инвентаря для занятий.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила, названия спортивного оборудования, инвентаря.	Беседа. Слушание. Знание учащихся названия спортивного оборудования	Уметь слушать учителя.	Формирование знаний о спортивном оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	13.09	
<b>Гимнастика.</b>										
7	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать, как выглядит гимнаст, его спортивная форма. Уметь называть элементарные гимнастические снаряды и предметы.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся о гимнастических снарядах и предметах, их назначении, отличать одежду и обувь гимнаста.	Уметь слушать учителя.	Формирование знаний о спортивной одежде, оборудовании. Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	15.09	

8	Правила поведения на уроках гимнастики.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения на уроках гимнастики. Учиться принимать исходное положение для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», строиться под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения. ОРУ.	Формирование положительного отношения к учению.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	18.09	
9	Понятия: колонна, шеренга, круг.	Комбинированный 1 ч.	Учиться строиться в колонну по одному, в одну шеренгу, перестраиваться из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	Беседа. Слушание. Знание учащихся порядок построения в колонну. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	20.09	
10	Строевые упражнения. Повороты кругом на месте.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения строевых упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	22.09	

11	Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения строевых упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	25.09	
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять дыхательные упражнения.	Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	27.09	
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами, скакалками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения общеразвивающих и корригирующих упражнений с обручами, скакалками.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	29.09	

14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений с набивными мячами.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование положительного отношения к учению.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	2.10	
15	Акробатика. Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений. Уметь выполнять кувырок и мостик с помощью учителя.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	4.10	
16	<b>Лазание.</b> Пролезание сквозь гимнастические обручи.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	6.10	
17	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения лазания по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование положительного отношения к учению.	Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	9.10	

18	Висы на рейке гимнастической стенки на время.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику лазанья различными способами. Лазать по наклонной гимнастической скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	11.10	
19	Подтягивание на перекладине.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику висов. Уметь подтягиваться с помощью учителя.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	13.10	
20	<b>Равновесие.</b> Ходьба по гимнастическому бревну.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастическому бревну. Учиться выполнять упражнение «ласточка».	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	16.10	
21	Ходьба по наклонной доске (угол 20).	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по наклонной доске (угол 20).	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	18.10	

								ния.		
22	Стойка на одной ноге с различным положением рук.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения стойки на одной ноге с различным положением рук.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	20.10	

**Игры.**

23	Коррекционные подвижные игры: «Светофор».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.	23.10	
----	---	-------------------------	---	---	---	--	---	---	-------	--

24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запрещенное движение».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	25.10	
25	Подвижная игра «Фигуры».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр. Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.	27.10	
26	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	Комбинированный 1 ч.	Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Использование представленной информации для получения новых знаний.	Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	8.11	

27	Подвижная игра «Пустое место».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.	10.11	
----	--------------------------------	----------------------	------------------------------	--	---	--	---	---	-------	--

**Знания о физической культуре.**

28	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.	Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием.	Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение вступать в контакт и работать с учителем.	Умение организовать себе рабочее место под руководством учителя.	13.11	
----	---	---	--	---	--	---	--	--	-------	--

29	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать понятия: опрятность, аккуратность. Иметь аккуратный внешний вид.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащихся об опрятности и аккуратности.	Уметь слушать учителя.	Формирование знаний об опрятности, аккуратности.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	15.11	
----	---	---	--	--	------------------------	--	---	---	-------	--

30	Физическая нагрузка и отдых.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать понятия: физическая нагрузка и отдых. Уметь распределять свои силы на занятиях физической культурой.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений с чередованием физической нагрузки и	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществле	17.11	
----	------------------------------	---	--	--	---	--	--	---	-------	--

				отдыха. ОРУ.				ния.		
31	Физическое развитие. Осанка.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять физические упражнения. Знать упражнения для правильной осанки.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений для сохранения правильной осанки. ОРУ.	Коррекция умения сохранять правильную осанку и равновесие.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	20.11	
<b>Гимнастика.</b>										
32	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в две и наоборот.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила построения в шеренгу, колонну. Основные строевые упражнения.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Формирование знаний о спортивном оборудовании.	Формирование способов позитивного взаимодействия. Умение задавать вопросы.	Умение организовать самостоятельную деятельность	22.11	
33	Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке ( угол 20-30) с опорой на кисти рук и стопы.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья.	Формирование способов позитивного взаимодействия. Умение задавать вопросы.	Содействие гармоничному физическому развитию.	24.11	
34	Упражнения на равновесие.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке с	Беседа. Слушание. Практическое выполнение	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	Выполнение инструкций, несложных алгоритмов при	Формирование способов позитивного взаимодействия	Самоконтроль результата, путем сравнения его	27.11	

			перешагиванием через предмет, доставанием предметов с пола в положении присед.	упражнений. ОРУ.	упорство в достижении поставленных целях.	решении учебных задач.	ия.	с эталоном.		
--	--	--	--	------------------	---	------------------------	-----	-------------	--	--

**Легкая атлетика.**

35	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Комбинированный 1 ч.	Знать элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска ее осуществления.	29.11	
36	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила поведения на уроках легкой атлетики. Уметь соблюдать ТБ, отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание учащих правил поведения на уроках легкой атлетики.	Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием.	Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение вступать в контакт и работать с учителем.	Умение организовывать себе рабочее место под руководством учителя.	1.12	
37	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с	Комбинированный 1 ч.	Иметь понятие о начале ходьбы и бега, уметь правильно выполнять	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных	4.12	

	правилами дыхания во время ходьбы и бега.		дыхательные упражнения.	дыхательных упражнений во время ходьбы и бега. ОРУ.		сопряжено с учителем по образцу.		трудностей.		
38	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Комбинированный 1 ч.	Уметь сохранять правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метании. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	6.12	
39	Значение правильной осанки при ходьбе.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы с сохранением правильной осанки. Уметь ходить с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с сохранением правильной осанки. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	8.12	
40	<b>Ходьба.</b> Ходьба в быстром темпе на перегонки.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы, уметь ходить стайкой за преподавателем.	Практическое выполнение упражнений в ходьбе. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	11.12	
41	Ходьба в приседе.	Комбинированный	Знать технику ходьбы в приседе. Уметь	Практическое выполнение упражнений в	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения	Формирование способов позитивного	Умение организовать самостоятельную	13.12	

		1 ч.	ходить с различным положением рук.	ходьбе в приседе с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, с сохранением правильной осанки. ОРУ.		универсальных умений.	взаимодействия.	ную деятельность.		
42	<b>Бег.</b> Челночный бег (2x8м).	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять бег с различной скоростью, знать ТБ при беге.	Практическое выполнение упражнений в челночном беге. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	15.12	
43	Бег с преодолением небольших препятствий.	Комбинированный 1 ч.	Уметь бегать с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	Практическое выполнение элементарных упражнений в беге с преодолением простейших препятствий. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	18.12	
44	Понятие: высокий старт.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие: высокий старт. Уметь выполнять бег прямой с параллельной постановкой стоп, повторный бег на скорость.	Практическое выполнение упражнений в прямой с параллельной постановкой стоп, повторном беге на скорость.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	20.12	

				ОРУ.						
45	Понятие: эстафетный бег.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие эстафетного бега. Выполнять ТБ при беге.	Практическое выполнение упражнений в беге. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	22.12	
46	Понятие: низкий старт.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие: низкий старт. Уметь выполнять специальные беговые упражнения.	Практическое выполнение специальных беговых упражнений: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	25.12	
47	Понятие: эстафета (круговая).	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие круговой эстафеты. Уметь выполнять ТБ при беге.	Практическое выполнение упражнений в беге. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	27.12	
48	<b>Прыжки.</b> Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 – 70 см.)	Комбинированный 1 ч.	Учиться прыгать в длину с разбега. Знать ТБ при прыжках.	Практическое выполнение упражнений в прыжках в длину с разбега. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	29.12	

**Знания о физической культуре.**

49	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения на улице, уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения на улице.	Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием.	Формирование о знаниях о правилах поведения на улице. Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение вступать в контакт и работать с учителем.	Умение организовывать себе рабочее место под руководством учителя.	10.01	
50	Физические качества.	Комбинированный 1 ч.	Знать понятие: физические качества. Уметь выполнять упражнения под руководством учителя.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений для развития физических качеств. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	12.01	

**Лыжная и конькобежная подготовка**

51	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений для развития физических качеств. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Формирование о знаниях о правилах поведения на улице. Осознание важности освоения универсальных умений.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	15.01	
----	---	-------------------------	--	--	---	--	-------------------------------	--	-------	--

52	. Правильное техническое выполнение попеременно о двухшажного хода.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Уметь выполнять попеременный двухшажный ход	Предупреждение травм и обморожений	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	17.01	
53	Виды подъемов и спусков.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать виды подъемов и спусков.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений для развития физических качеств. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	19.01	
54	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах..	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Уметь выполнять строевые упражнения.	Практическое выполнение упражнений	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	22.01	
55	Спуски, повороты, торможение	Урок ознакомления с новым материалом	Уметь выполнять спуски, повороты, торможение	Практическое выполнение упражнений	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных	24.01	

		лом 1 ч.					разучивании упражнений.	трудностей.		
56	Передвижение на лыжах..	Комбинированный 1 ч.	Уметь передвигаться на лыжах.	Практическое выполнение упражнений	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	26.01	
57	Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках.	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Практическое выполнение упражнений для развития физических качеств. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	29.01	
58	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Уметь выполнять упражнения на льду.	Практическое выполнение упражнений	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Умение произвольно включаться в деятельность.	31.01	
59	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты	Урок ознакомления с новым материалом	Уметь выполнять упражнения на льду.	Практическое выполнение упражнений	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Умение произвольно включаться в деятельность.	2.02	
<b>Легкая атлетика.</b>										
60	<b>Метание.</b>	Комби	Учиться	Практическое	Готовность к	Умение	Умение	Умение	5.02	

	Подготовка кистей рук.	нро ваннный 1 ч.	выполнять правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Знать ТБ при метании.	выполнение упражнений в метании. ОРУ.	организации взаимодействия с учителем.	работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	произвольно включаться в деятельность.		
61	Броски и ловля мячей.	Комби нро ваннный 1 ч.	Уметь бросать и ловить мяч. Знать технику бросания и ловли мяча.	Практическое выполнение элементарных упражнений с округлыми предметами. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	7.02	
62	Метание малого мяча по цели.	Комби нро ваннный 1 ч.	Учиться выполнять метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	9.02	

63	Броски большого мяча.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять броски большого мяча. Знать ТБ при работе с мячами.	Практическое выполнение упражнений с мячами. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	12.02	
64	Метание малого мяча на дальность.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	14.02	
65	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять метание мяча с места, с места в цель левой и правой руками. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	16.02	
66	Метание теннисного мяча на дальность.	Комбинированный 1 ч.	Учиться выполнять метание теннисного мяча на дальность, с отскоком. Знать ТБ при метании.	Практическое выполнение упражнений в метании теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	19.02	

Метание теннисного мяча на дальность с места. ОРУ.

**Гимнастика.**

67	Построение в обозначенном месте.	Комбинированный 1 ч.	Знать порядок построения в обозначенных местах.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	21.02	
68	Построение в круг по ориентир.	Комбинированный 1 ч.	Знать порядок построения в круг.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	26.02	
69	Движение в колонне с изменением направлений.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила передвижения в колонне.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться.	Умение произвольно включаться в деятельность.	28.02	
70	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и ног.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы по гимнастической скамейке.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	1.03	
71	Ходьба на месте под счет.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику ходьбы под счет.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение	Коррекция и развитие ловкости, быстроты,	Осмысление техники выполнения разучиваемых	Умение обращаться за помощью и принимать	Умение активно участвовать в деятельности.	4.03	

				упражнений. ОРУ.	точности движений.	заданий и упражнений.	помощь.			
72	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения броска.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	6.03	
73	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений на коррекцию осанки.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	11.03	
74	Упражнения на равновесие с насыпными мешочками.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений на равновесие.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	13.03	
75	Упражнения на укрепление мышц рук.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	15.03	
76	Упражнения на укрепления мышц спины.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение	Готовность к организации взаимодействия	Умение работать с несложной по содержанию и	Соблюдать простейшие нормы речевого	Умение произвольно включаться в деятельность.	18.03	

				упражнений. ОРУ.	учителем.	структуре информацией.	этикета: здороваться, прощаться.			
77	Упражнения на укрепление мышц ног.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Уметь слушать учителя.	Осознание важности освоения универсальных умений.	Формирование способов позитивного взаимодействия.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	20.03	
78	Упражнения на растяжку мышц.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	22.03	
79	Упражнения на расслабление мышц.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	1.04	
80	Дыхательные упражнения.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения дыхательных упражнений.	Беседа. Слушание. Практическое выполнение упражнений. ОРУ.	Коррекция и развитие ловкости, быстроты, точности движений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.	Формирование способов позитивного взаимодействия со взрослым при разучивании упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	3.04	
<b>Игры.</b>										
81	Игры «Запомни порядок», «Летает — не летает».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре	Умение использовать принятые ритуалы социального	Умение произвольно включаться в деятельность.	5.04	

				ОРУ.		информацией.	взаимодейств вия с учителем.			
82	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Формирова ние установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	8.04	
83	Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодейств вия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодейств вия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.	10.04	
84	Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Используй вание представлен ной информации для получения новых знаний.	Умение пользоваться знаками, символами, предметами- заместителями.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	12.04	
85	Игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	Комби ниро ванный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Формирова ние установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	15.04	
86	Игры «У ребят порядок строгий»,	Комби ниро ванный	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение.	Уметь выполнять упражнения с	Осмысление техники выполнения	Формирова ние способов позитивного	Умение организовать самостоятель	17.04	

	«Кто быстрее?».	1 ч.		Практическая работа: игры. ОРУ.	мячом.	разучиваемых заданий и упражнений.	взаимодействие с учителем при разучивании упражнений.	ную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.		
87	Игры «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование представленной информации для получения новых знаний.	Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	19.04	

**Знания о физической культуре.**

88	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Урок ознакомления с новым материалом 1 ч.	Знать правила поведения в спортивном зале (кабинете), уметь их соблюдать, уметь отвечать на вопросы учителя.	Беседа. Слушание. Знание учащихся правил поведения в спортивном зале.	Осознание себя как ученика, заинтересованного обучением, занятием.	Формирование знаний о правилах поведения в спортивном зале. Осознание важности освоения универсальных умений.	Умение вступать в контакт и работать с учителем.	Умение организовывать себе рабочее место под руководством учителя.	22.04	
89	Значение и основные правила закаливания.	Комбинированный 1 ч.	Уметь соблюдать правила закаливания. Знать значение закаливания.	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Знание основных правил	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с	Умение произвольно включаться в деятельность.	24.04	

закаливания.

учителем.

**Игры.**

90	Подвижные игры: коррекционные игры.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила и элементы подвижных игр.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.	26.04	
91	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику бега, уметь бегать в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	29.04	
92	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику выполнения упражнения, уметь выполнять подскоки с продвижением вперед.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Готовность к организации взаимодействия с учителем.	Умение работать с несложной по содержанию и структуре информацией.	Умение использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с учителем.	Умение произвольно включаться в деятельность.	3.05	Уплотнение учебной программы (1.05- Праздник Весны и Труда)
93	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – круг».	Комбинированный 1 ч.	Игра «Стоп, хоп, раз». Ознакомление с правилами игры.	Беседа. Слушание. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование представленной информации для получения новых знаний.	Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.		
94	Игры с бегом и прыжками «К своим	Комбинированный	Знать технику выполнения упражнения,	Беседа. Слушание. Наблюдение.	Формирование установки на	Выполнять действия сопряжено с	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому	6.05	

	флажкам».	1 ч.	уметь выполнять прыжки на фитболах.	Практическая работа: игры. ОРУ.	безопасный, здоровый образ жизни.	учителем по образцу.		усилию при преодолении учебных трудностей.		
95	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику безопасности при беге и прыжках.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	8.05	
96	Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	Комбинированный 1 ч.	Знать технику лазания, уметь лазать по лестнице-стремянке.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	10.05	
97	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель».	Комбинированный 1 ч.	Уметь соблюдать последовательность действий в игре «Метко в цель».	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Использование представленной информации для получения новых знаний.	Умение пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями.	Умение обращаться за помощью и принимать помощь.	Умение активно участвовать в деятельности.	13.05	
98	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч -	Комбинированный 1 ч.	Знать правила подвижных игр.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем	Умение организовать самостоятельную деятельность.	15.05	

	среднему».			ОРУ.		упражнений.	при разучивании упражнений.			
99	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз»	Комбинированный 1 ч.	Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	17.05	
100	Пионербол. Правила игры.	Комбинированный 1 ч.	Знать правила игры.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Уметь выполнять упражнения с мячом.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия с учителем при разучивании упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность.	20.05	
101	Пионербол. Прием и передача мяча.	Комбинированный 1 ч.	Знать технику приема и передачи мяча.	Беседа. Слушание Наблюдение. Практическая работа: игра. ОРУ.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Использовать по назначению спортивное оборудование. Выполнять действия сопряжено с учителем по образцу.	Выполнять инструкции учителя.	Быть способным к волевому усилию при преодолении учебных трудностей.	22.05	
102	Закрепление пройденного материала.	Урок обобщения и систематизации знаний 1 ч.	Уметь ходить по ориентирам, бегать, прыгать, выполнять упражнения с различными предметами, выполнять	Беседа. Слушание. Ответы на вопросы. Наблюдение. Практическая работа: игры. ОРУ.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач.	Умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности.	Укрепление здоровья, улучшение осанки; содействие гармоничному физическому развитию.	24.05	

			<p>ОРУ. Знать ТБ на уроках физической культуры.</p> <p>Владеть теоретическим и знаниями о физической культуре.</p> <p>Уметь правильно выполнять правила подвижных игр и применять их в жизни.</p>							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. Программа по физической культуре специальной (коррекционной) образовательной школы 8-вида 1-4 классы, под редакцией В.Н.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозгового, Москва «Просвещение», 2013

2. «Мой друг – физкультура» /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013.