

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2-а класс

Составитель:
Рябов И.В.
учитель физической культуры, вкк

Абдрахманово, 2024 г.

Цели и задачи обучения

Программа рассчитана на обучающегося 2 – а класса, в соответствии с его психофизическими особенностями и построена с учётом индивидуальных особенностей и возможностей. Специфика работы с обучающимся с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у него практических умений, владение которыми в дальнейшем поможет выпускнице школы максимально реализоваться в самостоятельной жизни, занять адекватное социальное положение в обществе. Специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

В программе заложена система отработки с обучающимся пространственных понятий, координационных умений, развитие быстроты, ловкости, выносливости, а также формирования умения сравнивать объекты по форме, величине и т. д. Особой *задачей* является формирование знаний об оздоровительном воздействии физической культуры на организм, потребности в здоровом образе жизни.

Цель предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- корректировать нарушение физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровья и закалывание организма, формирование правильной осанки;
- раскрывать возможность избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно - физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формировать познавательный интерес, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- *использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;*
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

Коррекционная направленность обучения включает следующие направления:

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

Общая характеристика учебного предмета, курса

В школе для детей ограниченными возможностями здоровья используются различные формы занятий по физическому воспитанию. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной - из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной

деятельности. Дети с нарушениями интеллекта мало инициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Обучающийся, отнесённый по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождается, а занимается на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

Образовательная область: «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемый в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.

Согласно учебного плана КОУ «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», реализующего адаптированные общеобразовательные программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, получающих образование по индивидуальному плану на дому, курс по учебному предмету рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 102 ч.

Планируемые результаты

Предмет «Физическая культура» направлен на формирование у детей предметных и жизненных компетенций, а также развитие личностных качеств.

Личностные

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры позволят сформировать у обучающегося следующее:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке.

Предметные

освоения АООП общего образования включают освоенные знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

В ходе реализации программы обучающийся получает возможность научиться:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Обучающийся должен знать:

- 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.

обучающиеся должны уметь:

- 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.

АООП ОО определяет два уровня ***овладения предметными результатами***: минимальный и достаточный. ***Минимальный уровень является обязательным для обучающегося с ОВЗ.***

Уровни овладения предметными результатами

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<ul style="list-style-type: none"> · 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. 	<ul style="list-style-type: none"> · 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.

Содержание учебного предмета, курса

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная 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 техники 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.

Тематическое планирование

Раздел и темы учебного предмета	Количество часов	<i>Формы и виды учебной деятельности</i>	Текущий и промежуточный контроль. Формы контроля
Основы знаний	В процессе урока	Формы занятий: · индивидуальная.	<i>Поурочный контроль:</i> · Практические упражнения.
<p>Гимнастика Строевые упражнения Построения и перестроения Упражнения на дыхание Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Упражнения на расслабление мышц Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп Упражнения для укрепления мышц туловища Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с малыми и большими мячами, лазание и перелазание, упражнения на равновесие, переноска грузов и передача предметов, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p>	37	<p>Формы учебной деятельности: · игра-путешествие; · беседа; · рассказ; · ролевая игра; · работа с книгой; · работа с раздаточным дидактическим инструментарием; · экскурсия и др. формы, используемые при обучении.</p> <p>Виды деятельности: · игровая; · познавательная; · спортивно-оздоровительная; · решение проектных задач и др. виды используемые при обучении.</p>	<p><i>Вводный контроль:</i> · Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.</p> <p><i>Промежуточный контроль:</i> · Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.</p>
<p>Лёгкая атлетика Ходьба Бег Прыжки Метание</p>	30		

<i>Общая физическая подготовка.</i>			
Подвижные игры Теоретические сведения Коррекционные игры Игры с элементами развивающих упражнений Игры с бегом Игры с прыжками Игры с метанием и ловлей	23		
Лыжная подготовка. Построение с лыжами Переход на учебный круг Ходьба на лыжах Катание с небольших горок Передвижение на лыжах (100-800 м за урок)	12		
Всего	102		

Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям

Материально-техническая база реализации АООП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Технические средства обучения

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

Дидактический материал:

- Комплекты заданий на развитие психических процессов.
- Комплект «Загадки – отгадки»
- Комплекс физминуток.

Учебные пособия:

- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н. Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

Временной режим образования обучающегося

Временной режим соответствует постановлению СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 г. № 28.

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов освоения АООП включает описание организации и содержания промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) *оценке* подлежат *личностные и предметные* результаты.

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. На основе требований, сформулированных в федеральном государственном образовательном стандарте, образовательной организацией разработаны индикаторы и параметры оценки личностных результатов с учетом психофизических особенностей обучающихся. Полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции обучающихся и перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата представлены в таблице «Параметры оценки личностных результатов». Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту оценки сформированности социальной (жизненной) компетенции учащегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов начинается со второго класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся уже сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них привычна, и они могут ее организовывать под руководством учителя. Начиная со 2 класса в образовательной организации устанавливается пятибалльная система цифровых отметок: 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 – неудовлетворительно.

Объектом оценки предметных результатов является освоение обучающимися содержания учебного предмета «Физическая культура», умений и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач. Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе промежуточного (текущего контроля), периодического (тематического) контроля, вводного контроля, промежуточного контроля через устный и письменный вид контрольно-оценочной деятельности:

- поурочный (текущий) контроль на уроках – практические упражнения;
- периодический (тематический) контроль в течение учебного года тесты (по разделам) – в случае освобождения от физической культуры;
- вводный контроль в начале учебного года – мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков;
- промежуточный контроль по окончании учебного года – административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков, тесты (по темам) – в случае освобождения от физической культуры.

Обязательным становится контроль за физическим развитием и физической подготовкой обучающихся с основной медицинской группой. Данный контроль позволяет выявить динамику развития обучающегося с нарушениями интеллекта с момента его поступления в школу и до её окончания

Текущая проверка и оценка знаний может также проводиться с целью выявления отдельных умений и навыков по изучаемому предмету. Каждая такая оценка должна быть мотивированной.

Промежуточная диагностика проводится в течение учебного года по окончании каждой четверти.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

При оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) используется балльная оценка, свидетельствующая о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты оцениваются как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Контроль и учет предметных достижений обучающегося

№ урока п/п	№ урока	Промежуточная аттестация. Периодический (тематический) контроль.	Дата проведения	
			план	факт
1.	6	Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.	13.09	
2.	90	Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.	25.04	

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Примечание
	план	факт			
			Легкая атлетика		
1	1 сен		Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением скорости.	1	
2	3 сен		Ходьба с различным положением рук.	1	
3	6 сен		Ходьба с изменением направлений. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
4	8 сен		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1	
5	10 сен		Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра.	1	
6	13 сен		Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков: челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.	1	
7	15 сен		Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.	1	
8	17 сен		Медленный бег до 1000 м.	1	

9	20 сен	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м – бег, 20 м - ходьба).	1	
10	22 сен	Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.	1	
11	24 сен	Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага.	1	
12	27 сен	Прыжки с небольшого и прямого разбега.	1	
13	29 сен	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
14	1 окт	Броски большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
15	4 окт	Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность.	1	
16	6 окт	Метание малого мяча.	1	
		Подвижные игры		
17	8 окт	Техника безопасности на уроках. Коррекционные игры: «Отдай по голосу».	1	
18	11 окт	Коррекционные игры: «Карусель» ««Что изменилось».	1	
19	13 окт	Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1	
20	15 окт	Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».	1	
21	18 окт	Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1	
22	20 окт	Игры с бегом: «Бег с флажками».	1	
23	22 окт	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1	
24	25 окт	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	1	
25	27 окт	Метание теннисного мяча с места. Игра «Меткий стрелок».	1	
26	29 окт	Прыжки на двух ногах на месте.	1	
27	8 ноя	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	
		Гимнастика	1	
28	10 ноя	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение, равнение, перестроение. Выполнение команд.	1	
29	12 ноя	Построение, равнение перестроение. Выполнение команд. Упражнения для мышц шеи.	1	

30	15 ноя		Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
31	17 ноя		Упражнения с короткой скакалкой. Игра «Рыбак».	1	
32	19 ноя		Перестроение в движении. Упражнения на дыхание.	1	
33	22 ноя		Перестроение в движении. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	
34	24 ноя		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
35	26 ноя		Упражнения для мышц ног.	1	
36	29 ноя		Упражнения на дыхание.	1	
37	1 дек		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
38	3 дек		Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
39	6 дек		Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1	
40	8 дек		Упражнения для укрепления туловища.	1	
41	10 дек		Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.	1	
42	13 дек		Упражнения с малыми мячами и обручами.	1	
43	15 дек		Упражнения с большими мячами.	1	
44	17 дек		Лазание и перелазание.	1	
45	20 дек		Лазание и перелазание.	1	
46	22 дек		Лазание и перелазание.	1	
47	24 дек		Упражнения на равновесие.	1	
48	27 дек		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
			Подвижные игры		
49	10 янв		Техника безопасности на уроках. Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик».	1	
50	12 янв		Коррекционные игры: «Карусель», ««Что изменилось»».	1	
51	14 янв		Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1	

52	17 январь	Коррекционные игры: «Отдай по голосу». Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1	
53	19 январь	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1	
54	21 январь	Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».	1	
55	24 январь	Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1	
56	26 январь	Игры с бегом: «Бег с флажками».	1	
57	28 январь	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1	
58	31 январь	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	1	
59	2 фев	Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колонах», «Кто дальше бросит».	1	
60	4 фев	Игры с метанием и ловлей: «Снайперы», «Охотники и утки».	1	
		Лыжная подготовка		
61	7 фев	Правила техники безопасности на уроке. Построение в одну шеренгу на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!».	1	
62	9 фев	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках.	1	
63	11 фев	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	
64	14 фев	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	
65	16 фев	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1	
66	18 фев	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.	1	
67	21 фев	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1	
68	25 фев	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1	
69	28 фев	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1	
70	2 мар	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1	
71	4 мар	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	
72	5 мар	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1	
		Гимнастика		

73	9 мар		Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для мышц шеи.	1	
74	11 мар		Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	
75	14 мар		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
76	16 мар		Упражнения для мышц ног.	1	
77	18 мар		Упражнения на дыхание.	1	
78	21 мар		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
79	23 мар		Правила техники безопасности на уроке. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
80	25 мар		Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1	
81	4 апр		Упражнения для укрепления туловища.	1	
82	6 апр		Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.	1	
83	8 апр		Упражнения с малыми мячами и обручами. Лазание и перелазание.	1	
84	11 апр		Упражнения с большими мячами. Лазание и перелазание.	1	
85	13 апр		Упражнения на равновесие.	1	
86	15 апр		Упражнения на равновесие.	1	
87	18 апр		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
88	20 апр		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
			Легкая атлетика		
89	22 апр		Правила техники безопасности на уроках. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1	
90	25 апр		Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков: челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.	1	

91	27 апр		Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.	1	
92	29 апр		Бег с преодолением препятствий.	1	
93	4 май		Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1	
94	6 май		Медленный бег до 1,5 м.	1	
95	11 май		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м бег, 20 м - ходьба).	1	
96	13 май		Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.	1	
97	16 май		Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага.	1	
98	18 май		Прыжки с небольшого и прямого разбега.	1	
99	20 май		Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
100	23 май		Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
101	25 май		Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Тиши едешь-дальше будешь».	1	
102	30 май		Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Светофор».	1	

Приложение 1

Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов

Контрольные упражнения	Двигательные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
		7	100	115	127	85	110	120
Прыжок		8	110	125	140	90	120	132
в длину		9	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно-силовые способности	10	130	152	163	120	142	152
		7	11	13	14	10	12	13
Подъем туловища	силовые способности	8	12	14	15	11	13	14
		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16
		7	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2-9,9	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5-10,2
Чел.бег	Коорд-ные способности	8	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0-9,7
3*10м	способности	9	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2-8,8	10,8-10,2	10,3-9,7	9,6-9,3
		10	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1
		7	1	3	4	2	4	6
Наклон вперед	Гибкость	8	1	3	5	2	4	7
		9	2	4	6	2	5	8
		10	2	4	7	3	6	9
		7	5	10	13	3	6	8
Отжим.	Силовые способности	8	6	13	15	3	7	9
		9	7	14	17	4	8	10
		10	8	15	19	4	9	11
		7	1	3	4	2	8	12
Подтяг.		8	1	3	4	3	10	14
		9	1	4	5	3	11	16