

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9» г.Новозыбкова
структурное подразделение

Выписка
из адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего
образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)

(ВАРИАНТ 1)

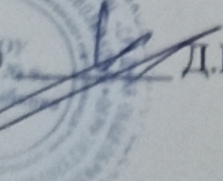
Рассмотрено
методическое объединение
учителей начальных классов
Протокол № 1_
от « 30 » 08 2023г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
Меньших С.В.
« 30 » 08 2023г.

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
Срок освоения: 4 года (с 1 по 4 класс)

Составитель: Горелик Светлана Владимировна
учитель начальных классов,
руководитель МО

Выписка верна 31.08.2023г.

Директор  Д.В.Пешехонов



2023г.

I. Пояснительная записка.

Адаптированная программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1-2 класс разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации .
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 « Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 №71930);
- Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ);
- Программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений УШ вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под редакцией В. В. Воронковой
- Положением о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ « СОШ № 9» г.Новозыбкова

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 – 2 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в

жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

3.Описание места учебного предмета в учебном плане.

На изучение предмета в 1 классе отводится 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю), во 2 классе отводится 102 часа (34 учебных недели).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой.

Знания о физической культуре.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Физическое совершенствование.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В первых классах в сентябре – октябре соблюдается ступенчатый режим обучения. В 1-ом классе составляет 99 часов. Во-вторых – четвертых классах общий объем учебного времени составляет – 102 часа.

5.Содержание учебного предмета.

1 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система

разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Самостоятельные игры и развлечения (2ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(84ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(82ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

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

Подвижные и спортивные игры (23ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.) Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (13ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

2 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система

разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). □ Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр..

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин. Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

Тематическое планирование.

1 класс (99ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.		
1.1	Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч.
1.2	Из истории физической культуры. Возникновение первых упражнений. .	1ч.
1.3	Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1ч.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.6ч.		
2.1	Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.	2ч.
2.2	Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	4ч.
Раздел 3. Физическое совершенствование.90ч.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	4ч.
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность-86ч.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы; подтягивание. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	24ч.
3.2.2	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность	18ч.
3.2.3	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на	23ч.

	координацию, выносливость и быстроту Спортивные игры. <i>На материале спортивных игр.</i> Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	
3.2.4	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	8ч.
3.2.5	Баскетбол, волейбол. Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	13ч.
Итого:		99ч.

2 класс (102ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре. 3ч.		
1.1	Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч.
1.2	Из истории физической культуры. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.	1ч.
1.3	Физические упражнения. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	1ч.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. 3ч.		
2.1	Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1ч.
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.	1ч.
2.3	Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	1ч.
Раздел 3. Физическое совершенствование. 96ч.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,	2ч.

	физкультминутки. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность-94ч.	
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии. Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание. Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня. Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	20ч.
3.2.2	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. Метание: малого мяча в цель и на дальность.	18ч.
3.2.3	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры. На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	24ч.
3.2.4	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	12ч.
3.2.5	Баскетбол, волейбол. Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	20ч.
Итого:		102ч.

6. Календарно-тематическое планирование 1 класс

№п\п	Раздел программы	Тема
	Знания ф. к.	Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

		Возникновение первых упражнений. Построение в шеренге, в колонне. Строевые. Разновидности ходьбы и бега.
	Лёгкая атлетика	Строевые упр. в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые. Игра.
		Беговые и прыжковые упр. Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.
		Строевые упр. Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.
		Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.
		Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.
		Прыжковые, беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафеты.
		Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.
		Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Игры.
	Спорт. и подвижные игры	Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Стойка игрока. Передвижение по залу без мяча.
		Строевые упр., перестроения. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты.
		Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Передвижение игрока по залу без мяча. Метание мяча на месте. Игры с мячом.
		Бег с изменением направления. Прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.
		Бег до 3 мин. Специальные упр. при занятиях с б/б мячом. Броски и ловля мяча на месте и в движении.
		Т. б. на уроках спортивных игр. Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча мячами.
		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами;
		Передвижение по площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.
	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.
		Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.
		ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
		Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на перекладине.
		Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.
		Беговые, прыжковые упр. Упр. в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий.
		Бег с изменением направления. ОРУ. Упражнения в равновесии. Перекаты. Подтягивание туловища. Беговые эстафеты.
		Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты с гимнастическими снарядами.
		Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упр. в группировке; перекаты. Подтягивание на гимнастической скамейке. Игры.
		Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Перекаты по гимнастической стенке. Игры.
		Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Перекаты. Эстафеты.
		Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения в группировке; перекаты. Игры.

	Нац. виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
		ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
	Спорт.иподв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча. Игры.
		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте (правой рукой, левой). Игры, эстафеты.
		Ведение мяча на месте и в движении; упражнения в парах (передачи мяча). Игры, эстафеты.
		Ведение мяча на месте и в движении (правой рукой, левой); передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры, эстафеты.
		Передача и ловля мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо.
		Ведение мяча на месте и в движении; передача и ловля мяча; броски в кольцо.
	Способы физ. деятельн.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила составления и выполнения.
		Игры и развлечения в зимнее время года.
	Спорт.иподв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы б/б: стойка, ловля и передача мяча. Игры.
		Ловля и передача мяча; ведение мяча: Игры, эстафеты.
		Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты.
		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.
		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры.
		Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты с б/б мячами.
	Физк-оздор. деятел.	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.
		Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.
	Спорт.иподв. игры	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча; броски в кольцо. Эстафеты.
		Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.
		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, штрафной бросок. Игры.
		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Игры.
		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Игры.
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игры.
	Нац. виды спорта	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.
		ОРУ, элементы национальных видов спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
		ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры на развитие быстроты.
	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Перекаты в группировке. Эстафеты.
		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.
		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Упражнения на г/стенке. Игры, эстафеты.
		Поднимание туловища. Упражнения в равновесии. Эстафеты, игры.
		Упр. в равновесии. Лазание по г/стенке. Игры, эстафеты.
		Подтягивание на перекладине (м. д.). Прыжки через скакалку. Отжимание. Игры, эстафеты.
		Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры, эстафеты.
		Подтягивание на перекладине (м. д.). Упражнения в равновесии. Игры, эстафеты.

	Нац. виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
		ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
	Способы физ. деятельн.	Игры и развлечения в летнее время года.
	Знания ф. к.	Представление о физических упражнениях.
	Спорт. и подв. игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Ведение мяча на месте. Движения.
		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля мяча. Игры.
		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание. Игры, эстафеты
		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. Игры.
		Бег до 4 мин. Силовые упр. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Подтягивание туловища.
		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.
		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд. Игры.
		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м. Игры.
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м. Игры.
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м. Игры.
	Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Игры.
		Строевые упр. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег. Эстафеты.
		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег. Игры.
		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.
		Строевые упр. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.
		Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность. Игры.
		Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.
		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с места.
		Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры.
		Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.
	Нац. виды спорта	ОРУ, элементы нац. видов спорта. Игры.
Итого:99ч.		

Календарно-тематическое планирование на 2 класс.

Дата	Раздел программы	Тема
	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.
		Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.

		Бег с ускорением.СБУ. Челночный бег.
		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.
		СБУ. ОРУ. Бег 30м.
		Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.
		Метание мяча с места. Игра.
		Метание мяча с места на результат. Игра.
	Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к.
	Спорт.иподв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.
		Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание тул
		Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд
		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в дли
		Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на пе (д.), (м.).
		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.
		Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.
		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.
		Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.
		Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.
		Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.
		Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.
		Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через Игра.
	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
		ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
	Знания ф. к.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.
		ОРУ. Круговая тренировка.
	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты группировке.
		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатк Упражнения на гимнастической стенке.

		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на (м.) и низкой (д.) перекладине.
		Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).
		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.
		Акробатика. Упр. в равновесии.
		Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)
		Опорный прыжок. Подтягивание из вися (м.), из вися лежа (д.).
		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.
		Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.
		Подтягивание из вися и вися лежа. Опорный прыжок.
		Подтягивание из вися и вися лежа на оценку. Опорный прыжок.
	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
		Т/б на уроках спорт.и подвижных игр. Стойки и передвижения.
		Ловля и передача мяча.
		Передачи мяча.
		Ведение мяча, броски в кольцо.
		Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.
		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.
	Способы физ.и деятел	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
		Измерение показателей физического развития.
	Спорт.и подв . игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.
		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.
		Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.
		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.
		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.
		Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.

		Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.
		Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.
		Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.
		Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.
		Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего ра. Игра.
		Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.
		Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Пра. Игра.
		Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.
	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
	Способы физ. деятель н	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.
	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст.стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.
		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладинах (м. д.). Эстафеты.
		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок. Игры.
		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
		Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.
		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.
		Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.
		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
		ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.
	Физк-оздор. деятел.	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.
		ОРУ. Круговая тренировка. Игры.
	Физк-оздор. деятел.	Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекц.осанк).
	Знания ф. к.	Представление о физических качествах

	Спортивные игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).
		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля мяча.
		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.
		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтяжка на перекладине.
		Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Подтяжка туловища.
		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.
		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.
		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
	Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в длину с небольшого разбега.
		Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.
		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.
		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.
		Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжок высоту с небольшого разбега.
		Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.
		Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.
		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в длину с небольшого разбега.
		Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.
	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта
		ОРУ. Национальные виды спорта
		Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания прыжков, бега.

7. Описание материально – технического обеспечения.

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.
2. Л.Н. Макаров «Легкая атлетика», Москва, «Просвещение»,1990г.
3. «Ура физкультура!». Е.Н. Литвинов. Москва, «Просвещение», 1996г.
4. «Школьный год без хлопот» М. Константинова. Ростов – на – Дону,2001г.
5. «Поурочные разработки по физкультуре». В.И. Ковалько, Москва, «Вако»,2005г.
6. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис.Пресс». Москва,2006г.
7. В.М. Качалкин «Методика физического воспитания». Москва, «Просвещение»,1998г.
8. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.,Новая школа, 1994.
11. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009.
12. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М,1997.

Спортивное оборудование.

- Козел гимнастический 1шт
- Мостик гимнастический 1шт
- Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера 2шт
- Стенка гимнастическая шведская 4шт
- Скамейка гимнастическая 8шт
- Турник для силовых упражнений 1шт
- Стойка для прыжков в высоту 2шт

Спортивный инвентарь.

- Мат гимнастический 1шт
- Гантели 8 шт
- Канат 1шт
- Коврик ППЭ 6шт
- Мяч баскетбольный 4шт
- Мяч волейбольный 4шт
- Мяч футбольный 4 шт
- Массажер для стоп 4шт
- Обруч 10шт
- Сетка волейбольная 1шт
- Секундомер 1