



**Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья городского округа  
Тольятти»**

Ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010. Тел. 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: [school5i@edu.tgl.ru](mailto:school5i@edu.tgl.ru)  
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

ПРИНЯТО

На заседании методического объединения  
Учителей физической культуры  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора  
ГБОУ школы-интерната №5 г.о. Тольятти  
№ \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.  
\_\_\_\_\_  
А.П.Стариков  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

ГБОУ Школа-интернат №5 г.о. Тольятти.  
12:00 +04:00  
01.09.2022  
Директор: Стариков А.П.

Подписано  
цифровой подписью:  
ГБОУ Школа-интернат №5 г.о. Тольятти.

Предмет/курса

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ  
для 5 – 9 классов**

Педагогического работника (Ф.И.О) Зябирова Дамира Абдулхаковича

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области  
«Школа – интернат № 5 для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Тольятти»

на 2022 – 2023 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 5 -9 классов разработана на основе АООП обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями).

**Актуальность.** В качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью определяет следующие:

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

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

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

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

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

6. Коррекцию недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

В связи с выше сказанным определяется цель программы по физической культуре: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышению уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, навыков здорового и безопасного образа жизни, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации,

подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

Разнородность состава учащихся 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 ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

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

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по физической культуре для 5 -9

классов будет является: развитие физической культуры личности, двигательных возможностей, умений и навыков. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач:**

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки

и физического развития.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом в 5 -9 классах отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

### **Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета**

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что ведущее место принадлежит личностным и предметным результатам. Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и

ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

**Личностные результаты** освоения программы обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации. Коммуникативные - обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Регулятивные - обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Познавательные - представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения программы подразделяются на два уровня: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение счёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

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

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

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

### **Основное содержание учебного предмета**

Содержание программы по физической культуре в 5- 9 классах отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Изучение программного материала предполагает овладение теоретическими и практическими сведениями данных разделов.

#### **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:**

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). 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:**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. 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.

*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.). Бег с ускорением 30 м. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. 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. 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.

### **Подвижные игры:**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. Также в раздел «подвижные игры» в 4 классе добавляется спортивная игра пионербол.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение

физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости.

### **Тематическое планирование**

№п/	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	24
3.	Легкая атлетика	20
4.	Подвижные игры	20
Общее количество часов		68

### **Технологии преподавания и проверки достижений запланированных результатов**

Педагогический контроль — это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля — это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д. (факторы изменения).

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создает возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное назначение.

1. Предварительный контроль проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, чистота сердечных сокращений и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления

положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по чистоте сердечных сокращений и др.

Большую информацию преподаватель получает с помощью метода педагогических наблюдений. Наблюдая в ходе занятия за учащимися, преподаватель обращает внимание на их поведение, проявление интереса, степень внимания (сосредоточенное, рассеянное), внешние признаки реакции на физическую нагрузку (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях.

Оценка «5» ставится за технически правильное выполнение упражнения (свыше 65%); Оценка «4» ставится за выполнения упражнения с небольшими ошибками (50 — 65%); Оценка «3» ставится за выполнение упражнения, с наличием двух и более ошибок (ниже 50%). Оценка «2» ставится за выполнение упражнения с грубыми значительными ошибками, за отказ от выполнения упражнений.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м., прыжки в длину и высоту, метания м/м в цель и на дальность. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае). Оценки ставятся с учетом выполнения примерных учебных нормативов. Особый подход в

обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Учебно-методическое обеспечение.

1. Адаптированная образовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью.

2. Учебники и учебные пособия по физической, адаптивной физической культуре, дефектологии, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Техническая характеристика спортивного зала:

Спортзал расположен на 1 этаже. Общая площадь – 360 м<sup>2</sup>, 24м длина, 12м ширина. Имеются раздевалки, тренерская, помещение для спортивного инвентаря. Два

входа. Пол деревянный палубный. Стены покрыты краской. Окна пластиковые, вертикального расположения, защищенные сеткой. Потолок побеленный белый. Освещение, спортзал оснащен лампами дневного света, защищенными решетками. Температурный воздух в спорт зале колеблется от 15 – 28\*С, в зависимости от времени года. Спортзал оборудован: для 1 — 9 классов.

Оборудование спортивного зала:

Баскетбольные щиты (2), шведская стенка (3), гимнастические скамейки (2), волейбольная сетка, стол для настольного тенниса (2), ворота для мини-футбола (2), маты гимнастические (3), коврики гимнастические (12), лыжи (12), спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т. д.).

### **Планируемые результаты освоения предмета**

Учащиеся должны знать: основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, об общих и индивидуальных особенностях личной гигиены; о полезных свойствах физических упражнений и о влиянии их на организм; основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

### I четверть (16 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Сочетание различных видов ходьбы.	1	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков ходьбы.	Коррекция осанки и мыслительных операций.
2	Высокий старт Бег с ускорением.	1	Высокий старт. Бег с ускорением. Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
3	Высокий старт Бег с ускорением	1	Высокий старт. Бег с ускорением Подвижные игры.	Отработка навыков ходьбы, бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
4	Высокий старт. Бег с ускорением	1	Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.	Отработка навыков бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
5	Низкий старт. Медленный бег.	1	Низкий старт. Медленный бег до 2 мин. Подвижные игры.	Отработка навыков бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового

					восприятия, точности и согласованности движений. Моторики.
6	Низкий старт. Медленный бег.	1	Низкий старт. ОРУ с гимнастическими палками. Медленный бег до 2 мин. Подвижные игры.	Отработка навыков бега.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
7	Низкий старт. Прыжки.	1	Низкий старт. ОРУ с мячами. Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед (многоскоки).	Отработка навыков прыжков.	Коррекция внимания зрительного и слухового восприятия, точности и согласованности движений.
8	Прыжки.	1	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед (многоскоки). Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки точности движений.
9	Прыжки.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
10	Прыжки.	1	ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
11	Прыжки.	1	Прыжок в длину с места.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция пространственн

			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.		о-временной дифференцировки и точности движений.
12	Прыжки.	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением. Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
13-14	Метание.	2	Метание м/м в цель. Подвижные игры.	Отработка навыков метания.	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.
15-16	Метание.	2	Метание м/м на дальность. Подвижные игры.	Отработка навыков метания.	Коррекция зрительного восприятия и точности движений. Моторики.

### II четверть (16 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	2	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Построение в колонну, шеренгу. Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля.	Коррекция внимания, пространственной о-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.

2	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	Расчет по порядку. Размыкание приставными шагами на интервал руки в стороны. «березка» из положения лежа на спине. Подвижная игра.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания
3	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	Размыкание приставными шагами на интервал руки в стороны. «березка» из положения лежа на спине. Подвижные игры	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания
4	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
5	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	Повороты направо, налево, кругом. Кувырок вперед. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.
6	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом. Кувырок вперед, комбинация из кувырков.	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного

			Подвижные игры.		восприятия. Внимания.
7 - 10	Строевые упражнения. Лазанье.	5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений рук и ног.	Коррекция пространственной дифференцировки и точности движений, слухового и зрительного восприятия. Внимания. Моторики.
11 - 12	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	Расчет по порядку. Вис на гимнастической стенке. Упоры на гимнастической стенке (смена реек). Подвижные игры	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений рук и ног.	Коррекция пространственной дифференцировки и точности движений. Моторики.
13 - 14	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	3	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Подвижные игры	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений рук и ног, равновесия.	Коррекция пространственной дифференцировки и точности движений, зрительного восприятия. Моторики.
15 - 16	Строевые упражнения. Упражнения на с мячом	3	Упражнения с мячом: ловля и передача, дозирование силы удара... Подвижные игры с мячом.	Отработка навыков дисциплины, согласованности движений рук и ног, равновесия.	Коррекция пространственной дифференцировки и точности движений, зрительного восприятия. Моторики.

### 3 четверть (20 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция памяти, внимания.
2	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	Повороты на месте направо, налево под счет. Расчет по порядку. ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция моторики.
3	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1	Повороты на месте направо, налево под счет. Расчет по порядку. ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция моторики.
4	Строевые упражнения. Упражнения на равновесия.	1	Повороты на месте направо, налево под счет. Расчет на первый второй. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра.	Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция моторики.
5	Строевые упражнения. Упражнения на равновесия.	1	Повороты на месте направо, налево под счет. Расчет на первый	Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция моторики.

			<p>второй. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Подвижная игра.</p>		
6	<p>Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	1	<p>Повороты на месте направо, налево под счет. Расчет на первый второй. Ходьба по гимнастической скамейке Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук.</p>	<p>Отработка навыков согласованности движений.</p>	<p>Коррекция моторики.</p>
7	<p>Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	1	<p>Повороты на месте направо, налево под счет. Расчет на первый второй. Ходьба по гимнастической скамейке, стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различным положением рук.</p>	<p>Отработка навыков согласованности движений.</p>	<p>Коррекция моторики.</p>
8	<p>Строевые упражнения. Опорные прыжки.</p>	1	<p>Перестроение из колонны по одному к колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.</p>	<p>Отработка навыков согласованности движений.</p>	<p>Коррекция моторики.</p>

			Подвижная игра.		
9	Строевые упражнения. Опорные прыжки.	1	Перестроение из колонны по одному к колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Подвижная игра.	Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция моторики.
10	Строевые упражнения. Лазанье.	1	Перестроение из колонны по одному к колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным и одноименным способом. Подвижные игры.	Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция моторики.
11	Строевые упражнения. Лазанье.	1	Перестроение из колонны по одному к колонну по два, через середину зала в движении с поворотом. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо влево приставными шагами. Подвижные игры.	Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция моторики.
12	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	Перестроение из колонны по одному к колонну по три, через середину зала	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля.	Коррекция пространственной-временной дифференцировки

			в движении с поворотом. Лазанье по гимнастической стенке, вис на прямых руках. Подвижные игры.	Отработка навыков согласованности движений.	ки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
13	Строевые упражнения. Лазанье.	1	Перестроение из колонны по одному к колонну по три, через середину зала в движении с поворотом. Лазанье по гимнастической стенке, вис на прямых руках. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
14	Строевые упражнения. ОРУ.	1	Перестроение из колонны по одному к колонну по три, через середину зала в движении с поворотом. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
15	Строевые упражнения. ОРУ.	1	Перестроение из колонны по одному к колонну по три, через середину зала в движении с поворотом. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
16	Строевые упражнения. ОРУ.	1	Перестроение из колонны по одному к колонну по три, через середину зала в движении с	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности

			поворотом. ОРУ с предметами. Подвижные игры.	согласованности движений.	движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
17	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча об пол.	1	Ходьба до различных ориентиров. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
18	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча об пол.	1	Ходьба до различных ориентиров. Дозирование силы удара мяча, на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	
19	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча об пол.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Дозирование силы удара мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Подвижная игра.	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания. Моторики.
20	Строевые упражнения. Дозирование силы удара мяча об пол.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Дозирование силы удара мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Упражнения с	Отработка навыков дисциплины, контроля и самоконтроля. Отработка навыков согласованности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений, слухового восприятия. Внимания.

			мячом Подвижная игра.		Моторики.
--	--	--	--------------------------	--	-----------

#### IV четверть (16 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Программное содержание	Формирование компетентностей, практических навыков	Коррекционные задачи
1	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Повторение правил безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением. Подвижные игры.	Формирование уровня валеологических знаний. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
2 4	Спортивные игры. Пионербол.	3	Пионербол. Правила игры. Ловля и передача мяча. Подача.	Формирование уровня валеологических знаний. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
5	Высокий старт	1	Техника высокого старта. Бег с ускорением. Подвижные игры.	Отработка навыков бега. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
6	Высокий старт.	1	Техника высокого старта. Бег с ускорением. Подвижные игры.	Отработка навыков бега. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
7	«Челночный бег (3х5м)».	1	«Челночный бег (3х5м)». Подвижная игра.	Отработка навыков бега. Точности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Внимания. Моторики.
8	«Челночный бег (3х5м)».	1	«Челночный бег (3х5м)». Подвижная игра.	Отработка навыков бега. Точности движений.	Коррекция пространственно-временной дифференцировки

					ки и точности движений.
9	Прыжки на скакалке.	1	Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	Отработка навыков согласованности и точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
10	Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места.	1	Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места.	Отработка навыков согласованности и точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
11	Прыжок в длину с места.	1	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	Отработка навыков прыжков.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
12	Метание.	1	Метание м/м в цель. Подвижные игры.	Отработка навыков метания. Точности движений..	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
13	Метание.	1	Метание м/м в цель. Подвижные игры.	Отработка навыков метания. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
14	Метание.	1	Метание м/м на дальность. Медленный бег до 2 мин.	Отработка навыков метания. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
15	Метание.	1	Метание м/м на дальность. Медленный бег до 2 мин.	Отработка навыков метания. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.
16	Метание. Спортивные эстафеты.	1	Метание м/м на дальность. Спортивные эстафеты.	Отработка навыков бега. Точности движений.	Коррекция внимания и зрительного восприятия.