МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВОСКРЕСЕНСКОЕ ВОСКРЕСЕНСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М. И. ЧИТАЛЛИНА»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Ермак И. В.)  Протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г №\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОУ «СОШ с. Воскресенское»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Зайцева Н. П.)  Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г №\_\_\_\_ |

**Рабочая программа по предмету**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(адаптивная) (вариант 8.3)**

Разработала: Курочкина Елизавета Алексеевна

Учитель начальных классов

с. Воскресенское

2024г

**Физическая культура**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

**Перечень нормативных документов:**

1.Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ);

2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598

3.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" .

4.Учебный план МОУ «СОШ с Воскресенское» на 2024-2025 учебный год.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно- оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

— коррекция нарушений физического развития;

— формирование двигательных умений и навыков;

— развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

— раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: — обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика»,

«Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; — выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; — самостоятельное выполнение упражнений; — занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр. 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.

Г имнастика

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 (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения для укрепления мышц туловища.

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

Легкая атлетика

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

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры Игры с бегом;

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с построениями и перестроениями;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений; Игры с бросанием, ловлей, метанием.

***Планируемые результаты изучения курса*** Минимальный уровень:

иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений; принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знать правила бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в

физкультурно спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, портивных и подвижных игр и др. видов физической

культуры; самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в

режиме дня (физкультминутки); выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений, овладение навыками совместного

участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в

практической деятельности; знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий

под руководством учителя; знать и применять правила бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием в повседневной жизни; соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. **Место учебного предмета «Физическая культура».**

На изучение предмета **«Физическая культура»** отводится 3 часа в неделю, что соответствует 99 часам в год.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности** | **Коррекционная работа** | **Дата** |
| **1** |  | **Знание о физической культуре** | **6** |  |  |  |  |
| 1 | 1.1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Подвижные игры. | 1 | Комбини  рованный | беседы о содержании и  значении  физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 02.09.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | нарушенных  функций; |  |  |
| 2 | 1.2 | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.  Подвижные игры. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | 04.09.24 |
| 3 | 1.3 | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ. Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | Усвоение новых знаний | ― беседы о содержании и  значении  физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных  функций; | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 06.09.24 |
| 4 | 1.4 | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.  Подвижная игра «Карусель». | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 09.09.24 |
| 5 | 1.5 | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 11.09.24 |
| 6 | 1.6 | Выполнение команд: «Встать!», | 1 | Усвоение новых | выполнение | Коррекция процессов | 13.09.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Сесть!», «Пошли!»,  «Побежали!», «Остановились!» |  | знаний | физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | памяти на основе упражнений в запоминании |  |
| **2** |  | **Легкая атлетика** | **20** |  |  |  |  |
| 7 | 2.1 | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | 16.09.24 |
| 8 | 2.2 | Ходьба парами, взявшись за руки | 1 | Усвоение новых знаний | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 18.09.24 |
| 9 | 2.3 | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании | 20.09.24 |
| 10 | 2.4 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | Усвоение новых | самостоятельное выполнение | Развитие точности восприятия на основе | 23.09.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | знаний | упражнений | упражнений в координации движений |  |
| 11 | 2.5 | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 25.09.24 |
| 12 | 2.6 | Перебежки группами и по одному 15 – 20 м. | 1 | Усвоение новых знаний | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности | 27.09.24 |
| 13 | 2.7 | Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). | 1 | Усвоение новых знаний | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | 30.09.24 |
| 14 | 2.8 | Бег 30 м. | 1 | Комбини рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Развитие навыков коммуникативного общения | 02.10.24 |
| 15 | 2.9 | Бег 30 м. | 1 | Выработка практических умений | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 04.10.24 |
| 16 | 2.10 | Прыжки в длину с места: перепрыгивание через «ручеѐк». | 1 | Усвоение новых | выполнение | Коррекция образной | 07.10.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | знаний | физических упражнений на основе показа учителя | памяти на основе упражнений в установлении логических связей |  |
| 17 | 2.11 | Прыжки в длину с места. | 1 | Комбини  рованный | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 09.10.24 |
| 18 | 2.12 | Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой предмета). | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Развитие навыков коммуникативного общения | 11.10.24 |
| 19 | 2.13 | Прыжки в высоту с места: подпрыгивание вверх на небольшое возвышение. | 1 | Комбини  рованный | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | 14.10.24 |
| 20 | 2.14 | Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча над собой. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 16.10.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | 2.15 | Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча в парах. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 18.10.24 |
| 22 | 2.16 | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 21.10.24 |
| 23 | 2.17 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч». | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 23.10.24 |
| 24 | 2.18 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 25.10.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 2.19 | Наклоны туловища вперѐд сидя ноги врозь. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | 04.11.24 |
| 26 | 2.20 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 06.11.24 |
| **3** |  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **47** |  |  |  |  |
| 27 | 3.1 | Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс утренней гимнастики.  Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | Усвоение новых знаний | беседы о содержании и  значении  физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных  функций; | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 08.11.24 |
| 28 | 3.2 | Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 11.11.24 |
| 29 | 3.3 | Дыхательные упражнения. | 1 | Усвоение новых | выполнение | Коррекция памяти на | 13.11.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | знаний | физических упражнений на основе показа учителя | основе упражнений в воспроизведении |  |
| 30 | 3.4 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 15.11.24 |
| 31 | 3.5 | Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 18.11.24 |
| 32 | 3.6 | Комплекс корригирующих упражнений. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 20.11.24 |
| 33 | 3.7 | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 22.11.24 |
| 34 | 3.8 | Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на | Коррекция пространственных отношений на основе | 25.11.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | основе показа учителя | упражнений в координации движений |  |
| 35 | 3.9 | Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 27.11.24 |
| 36 | 3.10 | Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений | 29.11.24 |
| 37 | 3.11 | Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 02.12.24 |
| 38 | 3.12 | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Развитие навыков коммуникативного общения | 04.12.24 |
| 39 | 3.13 | Перекаты в положении лежа в разные стороны. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | 06.12.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | 3.14 | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция эмоциональноволевой сферы воспитанников | 09.12.24 |
| 41 | 3.15 | Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Развитие навыков коммуникативного общения | 11.12.24 |
| 42 | 3.16 | Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 13.12.24 |
| 43 | 3.17 | Упор в положении присев и лежа на матах | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников | 16.12.24 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | 3.18 | Ходьба по коридору шириной 20 см.Стойка на носках (3—4 с). | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 18.12.24 |
| 45 | 3.19 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 20.12.24 |
| 46 | 3.20 | Кружение на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей | 23.12.24 |
| 47 | 3.21 | Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | Комбини  рованный | ― беседы о содержании и  значении  физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных  функций; | Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии | 26.12.23 |
| 48 | 3.22 | Подвижные игры«Слушай сигнал», «Космонавты» | 1 | Комбини | самостоятельное выполнение | Развитие элементов соревновательной | 13.01.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | рованный | упражнений | деятельности воспитанников |  |
| 49 | 3.23 | Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и звери». | 1 | Комбини рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 15.01.25 |
| 50 | 3.24 | Коррекционные игры«Запомни порядок», «Летает — не летает» | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Развитие навыков коммуникативного общения | 17.01.25 |
| 51 | 3.25 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений«Вот так позы!»,  «Совушка»,«Слушай сигнал». | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 20.01.25 |
| 52 | 3.26 | Игры с бегом и прыжками «Гусилебеди», «Прыгающие воробушки». | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 22.01.25 |
| 53 | 3.27 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч». | 1 | Комбини рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 24.01.25 |
| 54 | 3.28 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка», «Мы — солдаты». | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 27.01.25 |
| 55 | 3.29 | Игры с бегом и прыжками «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении | 29.01.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | 3.30 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали — тот и ловит», «Охотники и звери». | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | 31.01.25 |
| 57 | 3.31 | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция образной памяти на основе упр.  в установлении логических связей | 03.02.25 |
| 58 | 3.32 | Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.  Построение в круг по ориентиру. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании | 05.02.25 |
| 59 | 3.33 | Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 07.02.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | 3.34 | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений | 10.02.25 |
| 61 | 3.35 | Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 12.02.25 |
| 62 | 3.36 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Развитие навыков коммуникативного общения | 14.02.25 |
| 63 | 3.37 | Ходьба на месте в шеренге до 9 с, вторично – до 10 с. | 1 | Усвоение новых знаний | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 17.02.25 |
| 64 | 3.38 | Речевые упражнения с одновременным выполнением действий. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Развитие навыков коммуникативного общения | 19.02.25 |
| 65 | 3.39 | Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз». | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в | 21.02.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | упражнений | пространстве |  |
| 66 | 3.39 | Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция эмоциональноволевой сферы воспитанников | 24.02.25 |
| 67 | 3.40 | Перенос гимнастических палок, флажков. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении | 26.02.25 |
| 68 | 3.41 | Перенос обручей, гимнастической скамейки. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | 28.02.25 |
| 69 | 3.42 | Перенос мата (вчетвером). | 1 | Усвоение новых знаний | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция образной памяти на основе упр.  в установлении логических связей | 03.03.25 |
| 70 | 3.43 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании | 05.03.25 |
| 71 | 3.44 | Броски набивного мяча сидя ноги врозь. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 07.03.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; |  |  |
| 72 | 3.45 | Поднимание туловища. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений | 10.03.25 |
| 73 | 3.46 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 12.03.25 |
| 74 | 3.47 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 14.03.25 |
| **4** |  | **Легкая атлетика** | **24** |  |  |  |  |
| 75 | 4.1 | Правила поведения на уроках лѐгкой атлетики.  Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | Комбини  рованный | ― беседы о содержании и  значении  физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных  функций; | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 17.03.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | 4.2 | Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Развитие навыков коммуникативного общения | 19.03.25 |
| 77 | 4.3 | Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | 21.03.25 |
| 78 | 4.4 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция эмоциональноволевой сферы воспитанников | 02.04.25 |
| 79 |  | Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную | Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении | 04.04.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | инструкцию учителя; |  |  |
| 80 | 4.5 | Бег 30 м | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | 07.02.25 |
| 81 | 4.6 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперѐд, назад, направо, влево. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция образной памяти на основе упр.  в установлении логических связей | 09.04.25 |
| 82 | 4.7 | Перепрыгивание через набивной мяч. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании | 11.04.25 |
| 82 | 4.8 | Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | 14.04.25 |
| 83 | 4.8 | Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 16.04.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | 4.9 | Прыжки в длину с места. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 18.04.25 |
| 85 | 4.10 | Наклоны туловища вперѐд сидя ноги врозь. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | 21.04.25 |
| 86 | 4.11 | Броски и ловля волейбольных мячей. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 23.04.25 |
| 87 | 4.12 | Метание колец на шесты. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | 25.04.25 |
| 88 | 4.13 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре. | 1 | Комбини  рованный | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 28.03.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | 4.14 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 30.04.25 |
| 90 | 4.15 | Метание с места малого мяча вдаль. | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция внимания на основе упражнений на различение | 02.05.25 |
| 91 | 4.16 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 | Повторение, обобщение и систематизация знаний | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение | 05.05.25 |
| 92 | 4.17 | Броски набивного мяча. | 1 | Повторение, обобщение и систематизация знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений | 07.05.25 |
| 93 | 4.18 | Поднимание туловища. | 1 | Повторение, обобщение и систематизация знаний | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 09.05.25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 94 | 4.19 | Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа. | 1 | Комбини  рованный | выполнение физических упражнений на основе показа учителя | Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве | 12.05.25 |
| 95 | 4.20 | Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки». | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 14.05.25 |
| 96 | 4.21 | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка. | 1 | Усвоение новых знаний | выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; | Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений | 16.05.25 |
| 97 | 4.22 | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка. | 1 | Выработка практических умений | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении | 19.05.25 |
| 98 | 4.23 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 21.05.25 |
| 99 | 4.24 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 | Комбини  рованный | самостоятельное выполнение упражнений | Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании | 23.05.25 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА***

Обучающийся может уметь:

* Выполнять задания по показу и по словесной инструкции
* Двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них
* Выполнять различные прыжки на месте и через предметы
* Ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр
* Выполнять упражнения с мячом, в том числе метание в цель  Должен знать название снарядов и такие слова как «шеренга», «колонна», «круг»

**Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения**

**СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:** - мячи ( волейбольные, баскетбольные, футбольные , малые, мячи для метания, набивные мячи, теннисные) - гимнастические снаряды («козѐл», мат гимнастический, мостик гимнастический,турник,швецкая стенка, обруч пластмассовый, стойки.

* лыжный инвентарь ( лыжи палки лыжные ботинки.)
* спортивная площадка (турники, беговая дорожка, яма для прыжков в длину с разбега, футбольная площадка волейбольная площадка.) - стол теннисный, теннисные шарики , ракетки.

-инвентарь для подвижных игр эстафет.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчѐта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглѐнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

***Информационное обеспечение образовательного процесса***  Федеральный портал "Российское образование" http://[www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&ust=1463090500429000&usg=AFQjCNELL6ykgW4syrVmew5ADmZ1ye-B5Q)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://[fcior.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://fcior.edu.ru&sa=D&ust=1463090500430000&usg=AFQjCNEQiFLpTxaMXP53NMmYb1LMkJCyHQ)Учительский портал [http://www.uchportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.uchportal.ru&sa=D&ust=1463090500431000&usg=AFQjCNGB3LGzZzc2cYkstslgeejIkFKZPw)