

«Рассмотрено»

На заседании МО №1

от 29.08.2025

председатель МО _____

«Проверено»

Зам.директора по УВР

_____ Е.А. Малафеева

«Утверждаю»

Директор ГБОУ «Реабилитационная
школа-интернат «Восхождение» г.о.
Чапаевск»

_____ Н.А. Калабекова

Приказ №160 от 29.08.2025

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для обучающихся 1-4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2
(ФГОС УО)

1) Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для обучающихся с УО (вариант 2) 1-4 классов и составлена в соответствии с
Закон «Об образовании в Российской Федерации № 273

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрирован 30.12.2022 № 71930)

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: "Коррекционные подвижные игры", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

Содержание раздела "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Цели программы:

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Целью занятий адаптивной физической культурой определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.*

Основные задачи:

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» изучается с 1 доп, 1, - 4 классы

1 дополнительный класс-в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 66 ч

1 класс - в объёме 2 часа в неделю. Общее количество 66 ч

2 класс – в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 68 ч

3 класс - в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 68 ч

4 класс - в объеме 2 часа в неделю. Общее количество 68 ч

2) Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»:

бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полулесенкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

3). Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты:

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

Личностные результаты:

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

- как должен одеваться ученик на занятия физкультурой;
- название предметов одежды;
- что значит « шеренга», « колонна», « круг»;
- правила поведения в спортивном зале;
- что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- правила поведения во время подвижных игр; Предполагается то, что учащиеся будут уметь:
- выполнять команду « Становись!»;
- строиться в шеренгу, в колонну;
- держать мячи, обручи;
- выполнять инструкции и команды учителя;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
- чередовать ходьбу с бегом;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

4) Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 дополнительный класс

Раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Физическая подготовка	34	Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке

		Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
Коррекционные подвижные игры	20	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз» Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	12	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода.

		Преодоление подъемов ступаящим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
Общее количество часов	66	

1 класс

Раздел	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Физическая подготовка	34	Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места.

		Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
Коррекционные подвижные игры	20	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз» Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	12	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага

		Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступаящим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
Общее количество часов	66	

2 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Коррекционные подвижные игры.	22	Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз», Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки», Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка», Игра«Быстрые санки», Игра«Строим дом»

Лыжная подготовка	12	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
Физическая подготовка	34	Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).Выполнение движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Выполнение ходьбы ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения.

		Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение бега с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
--	--	---

3 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Коррекционные подвижные игры.	22	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча.

		Выполнение передачи мяча партнёру. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра «Стоп, хоп, раз», Игра«Болото», Игра«Полоса препятствий», Игра «Пятнашки», Игра«Рыбаки и рыбки» Игра «Собери пирамидку», Игра«Бросай-ка», Игра«Быстрые санки», Игра «Строим дом»
Лыжная подготовка	12	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка	34	Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе.
------------------------------	-----------	---

		Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке Выполнение вися на рейке Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение бросания мяча на дальность. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
--	--	--

4 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Коррекционные подвижные игры.	22	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками Подача волейбольного мяча (сверху, снизу). Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём) Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнёру. Игра в бадминтон. Отбивание волана снизу, сверху Игра«Стоп, хоп, раз» Игра«Болото» Игра«Полоса препятствий» Игра«Пятнашки» Игра«Рыбаки и рыбки» Игра«Собери пирамидку» Игра«Бросай-ка» Игра«Быстрые санки» Игра«Строим дом»
Лыжная подготовка	12	Чистка лыж от снега. Выполнение ступающего шага. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага

		Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).
Физическая подготовка	34	Выполнения построения и перестроения Выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений. Выполнение дыхательных упражнений. Выполнение круговых движений кистью. Выполнение движений плечами. Выполнение движений головой Выполнение поворотов туловищем Выполнение наклонов туловищем. Выполнение движений стопами. Выполнение приседания Выполнение ходьбы с высоким подниманием колен. Выполнение ходьбы по доске, лежащей на полу. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Выполнение ходьбы с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Выполнение ходьбы в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение ходьбы с изменением темпа, направления движения. Выполнение бега в умеренном (медленном, быстром) темпе. Выполнение бега с изменением темпа и направления движения. Выполнение Прыжков на двух ногах. Выполнение прыжков на одной ноге. Выполнение прыжков в длину с места, с разбега. Выполнение ползания на животе, на четвереньках. Выполнение лазания по гимнастической стенке

		Выполнение виса на рейке. Выполнение передачи предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Выполнение бросков среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Выполнение ловле среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Выполнение бросания мяча на дальность. Выполнение сбивания предметов большим(малым) мячом.
--	--	--

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Личностные результаты	Коррекционные задачи
Физическая подготовка 17 часов						
1		Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».	1	Уметь: выполнять строевые упражнения (Построение в колонну), ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
2		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1			
3		Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг.	1			
4		Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1			
5		Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	Разучивание. Дыхательных упражнений. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных	ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации

					ситуациях»	психических процессов: восприятия, внимания, памяти
6		Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).	1	Разучивание. Дыхательных упражнений. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
7		Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц пальцев. Комплекс ОРУ со скакалками.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
8		Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе).	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук. Комплекс ОРУ со скакалками.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических

					ситуациях»	процессов: восприятия, внимания, памяти
9		Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук Комплекс ОРУ со скалками.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
10		Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц плеча Комплекс ОРУ со скалками.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
11		Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения.	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц шеи	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания,

						памяти
12		Поднимание головы в положении «лежа на животе».	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц шеи	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
13		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц туловища	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
14		Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц туловища	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания,

						памяти
15		Повороты туловища вправо (влево)	1	Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц туловища	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
16		Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Уметь: выполнять ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьбу с высоким подниманием колен	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
17		Ходьба по доске, лежащей на полу.	1	Уметь: выполнять ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала (темп	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное

				умеренный). Ходьбу по доске, лежащей на полу	человека	закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
Коррекционные подвижные игры. 22 ч						
18		Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча.	1	Уметь выполнять: упражнения: Броски мяча об пол. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»»	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра «Перебежки в парах» для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
19		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола	1			
20		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1			
21		Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1			
22		Броски мяча в кольцо двумя руками.	1	Уметь выполнять упражнения: Броски мяча снизу двумя руками о стену. Перебрасывание мяча снизу в парах. Подбрасывание	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра «Части тела»
23		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча.	1			
24		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1			

				мяча вверх с хлопком.	и духовным ценностям.	для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
25		Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1	Уметь выполнять упражнения: Пас ведущей ногой в ворота. Пас ведущей ногой в парах. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
26		Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1			
27		Бадминтон. Узнавание(различия) инвентаря для бадминтона.	1	Уметь выполнять упражнения с воланом бадминтона.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
28		Удар по волану: нижняя, верхняя подача.	1			
29		Отбивание волана снизу, сверху.	1			
30		Игра в паре.	1			
31		Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»	1	Уметь играть в спортивные игры.	Формировать навыки сотрудничества	Развитие скоростных и координационных способностей:
32		Соблюдение правил игры «Болото»	1			

33		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»	1		с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
34		Соблюдение правил игры «Пятнашки»	1			
35		Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»	1			
36		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»	1			
37		Соблюдение правил игры «Бросай-ка»	1			
38		Соблюдение правил игры «Быстрые санки»	1			
39		Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом»	1			
Лыжная подготовка 12 ч						
40		Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).	1	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
41		Транспортировка лыжного инвентаря.	1			
42		Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	1			
43		Чистка лыж от снега.	1			

					со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
44		Стояние на параллельно лежащих лыжах.	1	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом, попеременным, бесшажным ходом, как с лыжными палками, так и без них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
45		Выполнение ступающего шага.	1			
46		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1			
47		Выполнение скользящего шага	1			
48		Выполнение попеременного двушажного	1			
49		Выполнение бесшажного хода.	1			
50		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).	1			
51		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).	1			
Физическая подготовка 17						
52		Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Уметь: выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Формировать установки на безопасный, здоровый образ	Развитие координационных и силовых способностей.

					жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
53		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1	Уметь: выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
54		Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх	1	Уметь: выполнять движения руками при ходьбе.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
55		Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным	1	Уметь: выполнять ходьбу ровным шагом ОРУ,	Формирование гигиенических понятий и	Развитие общей выносливости. Развитие

		шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.		ходьба и бег.	навыков. Виды основных движений человека	сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
56		Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе.	1	Уметь: выполнять ходьбу ровным шагом ОРУ, ходьба и бег.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
57		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	Уметь: выполнять ходьбу ровным шагом ОРУ, ходьба и бег.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в

						пространстве
58		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе	1	Уметь: выполнять ходьбу с изменением темпа, направления движения.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
59		Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1	Уметь: выполнять ходьбу с изменением темпа, направления движения.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
60		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Уметь: выполнять бег в умеренном темпе.	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.

						Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
61		Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	1	Уметь: выполнять прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьбу приставным шагом правое, левое плечо вперед	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Горячий камень».
62		Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).	1	Уметь: выполнять прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьбу приставным шагом правое, левое плечо вперед	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Горячий камень».
63		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)).	1	Уметь: выполнять прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьбу приставным	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-

				шагом правое, левое плечо вперед		кинестетической способности рук «Горячий камень».
64		Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места	1	Уметь: выполнять прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.	Формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра «Невод» для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.
65		Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату	1	Уметь: выполнять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
66		Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	1	Уметь: выполнять переход из положения «лежа» в положение «сидя»	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат,	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности

					бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	
67		Контрольный урок	1	Уметь выполнять физические упражнения.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
68		Эстафета «Веселые старты»		Уметь играть в спортивные игры.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.

3 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Личностные результаты	Коррекционные задачи
1		Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения	Формирование гигиенических понятий и	Развитие общей выносливости. Развитие

2		Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1	(Построение в колонну), ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).	навыков. Виды основных движений человека	сердечнососудистой и дыхательной систем.
3		Дыхательные упражнения.	1	Повторение Дыхательных упражнений Комплекс ОРУ со скакалками	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
4		Круговые движения кистью.	1	Выполнение корригирующих упражнений для развития мышц рук, плеча, шеи. Комплекс ОРУ со скакалками.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
5		Движения плечами.	1			
6		Движения головой	1			
7		Повороты туловища вправо (влево).	1	Выполнение Корригирующие	Формировать навыки	Коррекция двигательных

8		Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1	упражнения для развития мышц туловища	сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
9		Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1			
10		Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Выполнение Корригирующие упражнения для развития мышц ног	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
11		Приседание	1			
12		Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Уметь: выполнять ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьбу с высоким подниманием колен, с	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в
13		Ходьба по доске, лежащей на полу.	1			
14		Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
15		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1			

16		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	изменением темпа, по гимнастической скамейке		пространстве.
17		Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1			
Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр. 22 ч						
18		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. С отскоком от пола.	1	Уметь выполнять: упражнения: Броски мяча об пол. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»»	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра «Перебежки в парах» для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
19		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.	1			
20		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1			
21		Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1			
22		Броски мяча в кольцо двумя руками	1	Уметь выполнять упражнения: Броски мяча снизу двумя руками о стену. Перебрасывание мяча снизу в парах. Подбрасывание и прием	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра «Части тела» для активизации
23		Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	1			
24		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1			

				волейбольного мяча.	ценностям.	психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
25		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1	Уметь выполнять упражнения: Пас ведущей ногой в ворота. Пас ведущей ногой в парах. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Отбивание мяча ногой, ведение мяча, выполнение передачи партнеру Комплекс ОРУ со средними мячами.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
26		Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1			
27		Ведение мяча.	1		Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
28		Выполнение передачи мяча партнёру.	1			
29		Игра в бадминтон.	1	Уметь выполнять упражнения с	Формировать установки на безопасный, здоровый образ	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование
30		Отбивание волана снизу, сверху	1			

				воланом бадминтона. Играть в бадминтон.	жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	пространственных и силовых параметров движения.
31		Игра «Стоп, хоп, раз»,	1	Уметь играть в спортивные игры.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
32		Игра «Болото»	1			
33		Игра «Полоса препятствий»	1			
34		Игра «Пятнашки»,	1			
35		Игра «Рыбаки и рыбки»	1			
36		Игра «Собери пирамидку»,	1			
37		Игра «Бросай-ка»,	1			
38		Игра «Строим дом»	1			
39		Игра-эстафете «Быстрые сани»	1			
Лыжная подготовка 12 ч						
40		Инструктаж по технике безопасности	1	Выполнять ор- ганизационные требования на	Развитие мотивов учеб- ной	Коррекционно- развивающие упражнения: основные
41		Чистка лыж от снега.	1			

42		Ступающий шаг.	1	уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
43		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1			
44		Выполнение скользящего шага	1	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом, попеременным, бесшажным ходом, как с лыжными палками, так и без них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
45		Выполнение попеременного двушажного	1			
46		Выполнение бесшажного хода.	1			
47		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»,	1			
48		Преодоление подъемов («полуёлочкой», «елочкой»).	1			
49		Выполнение торможения при спуске	1			

		со склона нажимом палок («полуплугом»)			социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
50		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («плугом»)	1			
51		Лыжные эстафеты	1			
Физическая подготовка 17						
52		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Уметь: выполнять бег в разном темпе	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
53		Бег с изменением темпа и направления движения.	1			
54		Прыжки на двух ногах.	1	Уметь: выполнять разные виды прыжков .	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
55		Прыжки на одной ноге.	1			
56		Прыжки через обруч	1			
57		Игры с прыжками	1			
58		Прыжки в длину с места, с разбега.	1			

59		Ползания на животе, на четвереньках.	1	Уметь: выполнять ползание на животе, на четвереньках	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
60		Лазание по гимнастической стенке	1	Уметь: выполнять Лазанье по гимнастической стенке	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
61		Вис на рейке	1	Уметь: выполнять вис на рейке	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической

						способности рук «Горячий камень».
62		Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Уметь: выполнять передачу предметов в шеренге	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Горячий камень».
63		Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Уметь: выполнять броски и ловлю среднего, маленького мяча, бросание мяча на дальность, сбивание предметов мячом.	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Горячий камень».
64		Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1			
65		Бросание мяча на дальность.	1			
66		Сбивание предметов большим(малым) мячом	1			
67		Упражнение на дыхание	1	Уметь выполнять дыхательные упражнения.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации

					на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	речевой деятельности
68		«Веселые старты»		Уметь играть в спортивные игры.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.

4 класс

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Предметные результаты	Личностные результаты	Коррекционные задачи
1		Принятие исходного положения для построения и перестроения.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения (Построение в колонну), ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный).	Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.
2		Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.	1			
3		Дыхательные упражнения.	1	Выполнение дыхательных упражнений	Формировать навыки сотрудничества	ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных

					с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	нарушений. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
4		Круговые движения кистью.	1	Выполнение корригирующих упражнений для развития мышц рук, плеча, шеи. Комплекс ОРУ со скакалками.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
5		Движения плечами.	1			
6		Движения головой	1			
7		Повороты туловища вправо (влево).	1	Выполнение Корригирующие упражнения для развития мышц туловища	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
8		Круговые движения прямыми руками вперед (назад).	1			
9		Наклоны туловища в сочетании с поворотами.	1			
10		Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.	1	Выполнение Корригирующие упражнения для развития мышц	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и	Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости.

11		Приседание	1	ног	сверстниками в разных социальных ситуациях»	Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти
12		Ходьба с высоким подниманием колен.	1	Уметь: выполнять ходьбу за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Ходьбу с высоким подниманием колен, с изменением темпа, по гимнастической скамейке	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.
13		Ходьба по доске, лежащей на полу.	1			
14		Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
15		Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).	1			
16		Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1			
17		Ходьба с изменением темпа, направления движения.	1			
Коррекционные подвижные игры. Элементы спортивных игр. 22 ч						
18		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. С отскоком от пола.	1	Уметь выполнять: упражнения: Броски мяча об пол. Броски мяча	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-
19		Ловля баскетбольного мяча без	1			

		отскока от пола. с отскоком от пола.		об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Комплекс ОРУ с большими мячами	сверстниками в разных социальных ситуациях»»	силовых способностей ног. Коррекционная игра «Перебежки в парах» для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений
20		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1			
21		Ведение баскетбольного мяча по прямой.	1			
22		Броски мяча в кольцо двумя руками	1	Уметь выполнять упражнения: Броски мяча снизу двумя руками о стену. Перебрасывание мяча снизу в парах. Подбрасывание и прием волейбольного мяча.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра «Части тела» для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.
23		Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).	1			
24		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	1			
25		Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём)	1	Уметь выполнять упражнения: Пас ведущей ногой в ворота. Пас ведущей ногой в парах. Броски мяча от головы двумя руками с отскока	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
26		Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.	1			

				от пола в парах. Отбивание мяча	и духовным ценностям»	
27		Ведение мяча.	1	ногой, ведение мяча, выполнение	Формировать установки на	Развитие скоростных и
28		Выполнение передачи мяча партнёру.	1	передачи партнеру Комплекс ОРУ со средними мячами.	безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
29		Игра в бадминтон.	1	Уметь выполнять упражнения с воланом бадминтона. Играть в бадминтон.	Формировать установки на	Развитие скоростных и
30		Отбивание волана снизу, сверху	1		безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям»	координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
31		Игра «Стоп, хоп, раз»,	1	Уметь играть в спортивные игры.	Формировать	Развитие скоростных и
32		Игра «Болото»	1		навыки сотрудничества	координационных способностей:

33		Игра«Полоса препятствий»	1		с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.
34		Игра «Пятнашки»,	1			
35		Игра«Рыбаки и рыбки»	1			
36		Игра «Собери пирамидку»,	1			
37		Игра«Бросай-ка»,	1			
38		Игра «Строим дом»	1			
39		Игра-эстафете «Быстрые сани»	1			
Лыжная подготовка 12 ч						
40		Инструктаж по технике безопасности	1	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
41		Чистка лыж от снега.	1			
42		Ступающий шаг.	1			
43		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	1			

					взрослыми в разных социальных ситуациях	
44		Выполнение скользящего шага	1	Уметь выполнять упражнения с лыжными палками, уметь передвигаться ступающим и скользящим шагом, попеременным, бесшажным ходом, как с лыжными палками, так и без них	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.
45		Выполнение попеременного двужажного	1			
46		Выполнение бесшажного хода.	1			
47		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»,	1			
48		Преодоление подъемов («полуёлочкой», «елочкой»).	1			
49		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом")	1			
50		Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («плугом")	1			
51		Лыжные эстафеты	1			
Физическая подготовка 17						
52		Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	1	Уметь: выполнять бег в разном темпе	Формировать установки на безопасный,	Развитие координационных и силовых способностей.

53		Бег с изменением темпа и направления движения.	1		здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
54		Прыжки на двух ногах.	1	Уметь: выполнять разные виды прыжков .	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности «Хитрая лиса»
55		Прыжки на одной ноге.	1			
56		Прыжки через обруч	1			
57		Игры с прыжками	1			
58		Прыжки в длину с места, с разбега.	1			
59		Ползания на животе, на четвереньках.	1	Уметь: выполнять ползание на животе, на четвереньках	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве

60		Лазание по гимнастической стенке	1	Уметь: выполнять Лазание по гимнастической стенке	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека	Развитие общей выносливости. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве
61		Вис на рейке	1	Уметь: выполнять вис на рейке	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Горячий камень».
62		Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	1	Уметь: выполнять передачу предметов в шеренге	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Горячий камень».

63		Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).	1	Уметь: выполнять броски и ловлю среднего, маленького мяча, бросание мяча на дальность, сбивание предметов мячом.	Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук «Горячий камень».
64		Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.	1			
65		Бросание мяча на дальность.	1			
66		Сбивание предметов большим(малым) мячом	1			
67		Упражнение на дыхание	1	Уметь выполнять дыхательные упражнения.	Формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности
68		«Веселые старты»		Уметь играть в спортивные игры.	Формировать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров

					социальных ситуациях	движения.
--	--	--	--	--	-------------------------	-----------

