
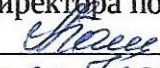



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Липковский центр образования №1»
муниципального образования Киреевский района

<p>Рассмотрено Руководитель МОЦ учитель начальных классов Протокол №1 от 30 августа 2024 г. руководитель МО</p> 	<p>Согласовано зам. Директора по УВР:  10 сентября 2024 г.</p>	<p>Утверждено приказ №233 от 10 сентября 2024 г.</p>  <p>Директор Себякина Ольга Васильевна</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Начального общего
Образования по предмету
«Адаптивная
физкультура»
для обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(Вариант1)

Составитель: Ванина Анжелика Михайловна учитель
начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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 обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Основная цель : заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. **Основные задачи изучения предмета:**

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

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

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 в процессе подвижных игр.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. Так как нет определенных критериев оценки, и показателей тестов для детей с ОВЗ, то оценка динамики развития проводится в соответствии с индивидуальными достижениями ребенка.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Проверочные испытания по видам упражнений: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 м; прыжок в длину с места; челночный бег 3*10, пресс 30 сек, прыжки на скакалке 15сек; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения стоя.

Особенности обучения

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является физическая культура. Она направлена на формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях, а для более физически развитых детей из этой группы, занятия определенными видами спорта, соответствующих их физическим и психическим возможностям и участие в специальных соревнованиях и Параолимпийском движении. Поэтому уроки физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

На сегодняшний день все существующие формы физического воспитания, предназначенные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, а именно - занятия по физическому воспитанию, ритмике, уроки по физической культуре, кружки, факультативы спортивной направленности и другое - сегодня правильнее относить к формам физического воспитания.

Таким образом, посредством физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Поэтому в основу данной программы вкладываются следующие принципы.

Принципы реализации программы

- принцип целостности учебно-воспитательного процесса;
- личностно-ориентированный подход – предоставление возможности каждому ребенку для самореализации, самораскрытия;
- принцип вариативности – создание условий для самостоятельного выбора обучающимися форм деятельности;
- деятельностный подход – включение детей в реально значимые и социально значимые проекты;
- принцип мотивации деятельности обучающихся –предусматривает добровольность включения ребенка в ту или иную деятельность;
- принцип педагогического руководства –организация совместной деятельности педагогов и обучающихся на основе взаимопонимания и взаимопомощи.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «физическая культура» отводится 3 часа в неделю (102 ч/в год).

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

Планируемые результаты освоения программы

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Минимальный и достаточный уровни
усвоения предметных результатов по предмету «Физическая культура» на конец
обучения 2 класса.**

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.
Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
-------	-----------------------	-------	-----------------------

2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	2	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.
---	--	---	--

Программа формирования БУД

Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированность и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются *операционные, мотивационные, целевые и оценочные*. **Функции базовых учебных действий:**

- обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;
- реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;
- формирование готовности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к дальнейшей трудовой деятельности;
- обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД	Учебные действия и умения
------------	---------------------------

<p>Личностные учебные действия</p>	<p>осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; имеет способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; демонстрирует положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; имеет целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; демонстрирует самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; демонстрирует понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; демонстрирует готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>
<p>Коммуникативные учебные действия</p>	<p>Умеет вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; умеет обращаться за помощью и принимать помощь; слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; умеет доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; умеет договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p>
<p>Регулятивные учебные действия:</p>	<p>адекватно соблюдает ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимает цели и произвольно включаться в деятельность,</p>
	<p>следует предложенному плану и работать в общем темпе; демонстрирует способность активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; умеет соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, умеет корректировать свою деятельность с учетом выявленных</p>

Познавательные учебные действия:	выделяет существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливает видо-родовые отношения предметов; делает простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; умеет пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; умеет читать; писать; выполнять арифметические действия; умеет наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; умеет работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных
----------------------------------	---

Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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. В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Владение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция

недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.

Класс	Виды упражнений, время.				Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Игры	
2	4	41	44	13	102

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

-построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево,вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):*лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя.Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. **Упражнения с предметами:**

-с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелезание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	2	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

соответствие/несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний. усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления.

По критерию полноты предметные результаты могут оцениваться как полные, частично полные и неполные.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия/отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Оценки личностных результатов

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика; 3 балла — значительная динамика.

Оценка предметных результатов обучения:

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; - соблюдает ли дисциплину.

Оценка осуществляется по пятибалльной системе: во втором классе выставляется начиная со второго полугодия.

5 баллов- слышит команды, действует в соответствии с командой, активность на высоком уровне, старается достичь результата. Качественно выполняет упражнения.

4 балла- слышит и выполняет задание по команде, активен, иногда пользуется помощью педагога при выполнении заданий. Корректирует выполнение упражнений в соответствии с требованием педагога.

3 балла – слышит и выполняет задания не проявляя активности, под контролем педагога и с помощью педагога. Корректирует выполнение упражнений совместно с педагогом.

2 балла – слышит, но не выполняет задания, не проявляет активности, отсутствие дисциплины и формы. **Оценка базовых учебных действий**

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя; 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Высокий уровень сформированности БУД

80 – 64 баллов

Средний уровень сформированности БУД

63 – 35 баллов

Низкий уровень сформированности БУД

34 – 17 баллов

БУД не сформированы

16 - 0 баллов.

Технологии обучения:

Личностно – ориентированные технологии обучения и воспитания. В центре их внимания на уроке неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях. Цель технологии личностноориентированного обучения – максимальное развитие , индивидуальных познавательных способностей ученика на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Игровые технологии Активизируют деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Музыкальное сопровождение уроков- это лекарство, которое слушают. Самый большой эффект от музыки – это профилактика и лечение нервно-психических заболеваний.

Методы обучения:

На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы: - словесные

- наглядные

- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении детьми отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации детей на освоение данного материала.

Для повышения активной деятельности обучающимися на занятиях применяются следующие словесные методы:

- 1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.
- 2) указания(методические и организационные)
- 3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических. Например, на практическом занятии ставится задача, а обучающиеся должны сами выбрать средства её тренировки из предложенных на выбор упражнений.

Все эти методы применяются на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к обучающимся. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья обучающихся, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, DVD, и видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как обучающиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Э. Найминова «Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры». Ростов – на – Дону «Феникс»2001.
- В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. (методическое пособие)» М; Издательство НЦ ЭНАС 2002.
- Е.М.Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня.» М; «Просвещение» 1983.
- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru> □ www.openclass.ru
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <http://fcior.edu.ru> □ newuchebnik.ru (современный учебник)
- <http://www.uchportal.ru> (учительский портал)..
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
- Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
- Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва «Учебная литература», 1997г.

	Технические средства обучения
1.	Муз. колонки
2.	Флешнакопитель
	Учебно-практическое оборудование
1.	Перекладина гимнастическая (пристеночная) (4шт)
2.	Стенка гимнастическая
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5.	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Метбол 1 кг (10 шт) Метбол 2кг (10 шт), Мячики для метания
6.	Палка гимнастическая (16шт)
7.	Скакалка детская (20шт)
8.	Мат гимнастический (8шт)
9.	Кегли
10.	Обруч пластиковый детский большой (10шт) Малый (10шт)
11.	Планка для прыжков в высоту.
12.	Стойка для прыжков в высоту
13.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
14.	Лента финишная
15.	Рулетка измерительная
16.	Щит баскетбольный тренировочный

17.	Сетка волейбольная
18.	Дуги для подлезания .
19..	Степ платформы (16шт)
20.	Коврики гимнастические на каждого ребенка
21.	Комплект для флорбола.
22.	Гранаты для метания.
23.	Аптечка

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Формируемые БУД на уроке физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.							
Личностные	№	Коммуникативные	№	Регулятивные	№	Познавательные	№
1.Развивать готовность к сотрудничеству	Л1	1.Вступать в контакт с учителем и учениками.	К1.	1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Р1.	1.Формировать умения строиться по росту.	П1.
2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.	Л2	2.Приветствовать учителя и одноклассников.	К2.	2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.	Р2.	2.Развивать умения различать и выполнять простые команды.	П2.

3. Развивать желание помогать другим.	Л3	3.Работать в коллективе.	К3.	3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.	Р3.	3.Осваивать способы развития физических качеств.	П3.
4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.	Л4	4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	К4.	4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.	Р4.	4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	П4.
5.Стремление к физическому совершенству.	Л5	5.Уметь работать в группе.	К5.	5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.	Р5.	5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	П5.
6.Стремление к развитию своих физических возможностей.	Л6	6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений.	К6.	6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.	Р6.	6. Описывать технику выполнения упражнений.	П6.
7.Стремление к созданию красивых форм тела,	Л7	7.Доброжелательно взаимодействовать со	К7.	7.Активно работать на уроке.	Р7.	7.Уметь соблюдать технику выполнения	П7.

развитие эстетического вкуса.		сверстниками.				упражнений.	
8.Проявлять дисциплированность, управлять своими эмоциями.	Л8	8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.	К8.	8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	Р8.	8.Планировать спортивные занятия в течение дня.	П8.
9. Формировать чувство ответственности за свои поступки.	Л9	9.Слушать и понимать инструкцию учителя.	К9.	9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Р9.	9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики.	П9.

10. Учиться контролировать свои эмоции.	Л10.	10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.	К10.	10.Соблюдать дистанцию при беге.	Р10.	10.Планировать режим занятий и отдыха.	П10.
11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.	Л11.	11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.	К11.	11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.	Р11.	11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).	П11.
12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.	Л12.	12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.	К12.	12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом.	Р12.	12.Уметь выбирать для себя способ закаливания.	П12.
13. Формировать выносливость, терпение, выдержку.	Л13.	13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.	К13.	13.Адекватно реагировать на оценку учителя.	Р13.	13.Уметь определять состояние своего здоровья.	П13.
14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	Л14.	14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную	К14.	14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения	Р14.	14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных	П14.

		помощь.		упражнений.		игр.	
15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.	Л15.	15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.	К15.	15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога.	Р15.	15.Осваивать правильную технику физических упражнений.	П15.

16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее.	Л1 6.	16. Договариваться с одноклассниками и во время возникновения нестандартных ситуаций.	К1 6.	16. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.	Р16 .	16. Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.	П1 6.
17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты,	Л1 7.	17. Вести диалог.	К1 7.	17. Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.	Р17 .	17. Понимать команды учителя.	П1 7.
18. Стремиться к постоянному физическому развитию.	Л1 8.					18. Понимать значение специальных сигналов во время урока.	П1 8.
19. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье.	Л1 9.					19. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.	П1 9.
20. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки.	Л2 0.					20. Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию.	П2 0.
21. Осознавать себя членом школьного коллектива.	Л2 1.					21. Уметь отличать предметы по их признакам.	П2 1.
22. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.	Л2 2.					22. Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.	П2 2.

23.Формировать готовность взаимодействия с окружающими.	Л2 3.						
24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме.	Л2 4.						
25.Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство.	Л2 5.						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2КЛАСС.

№	Раздел, количество часов	Тема урока	Формируемые БУД
1	Знания о физической культуре(4).	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
3		Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Игра «Волшебный мешок». Безопасная дорога. Путь в школу и домой	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П2 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
4		Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
5	Легкая атлетика(19).	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П1
	Ходьба(7).	направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3

6		Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
7		Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». Правила для пешеходов.	Личностные:Л21, Л3,Л4. Познавательные:П4,П2,П3 Регулятивные:Р6,Р3,Р4 Коммуникативные:К1,К2,К3
8		Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
9		Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
10		Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
11		Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
12	Бег(5).	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Светофор. Правила перехода проезжей части.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К2,К7
13		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	Личностные:Л21, Л1,Л2. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
14		Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
15		Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П5 Регулятивные:Р1,Р6,Р7 Коммуникативные:К4,К9,К10
16		Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гусилебеди». Правила поведения пассажиров в общественном транспорте.	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10

17	Прыжки(7).	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
18		Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направления. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
19		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	Личностные:Л12, Л1,Л20. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
20		Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
21		Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
22		Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
23		Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	Личностные:Л11, Л12,Л16. Познавательные:П4,П15,П7 Регулятивные:Р1,Р3,Р4 Коммуникативные:К4,К9,К10
24	Гимнастика(44). Строевые упражнения(7).	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Правила поведения при выходе из транспорта.	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
25		Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
26		ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой. Безопасность на дорогах.	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12

27		Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	Личностные:Л7, Л12,Л14. Познавательные:П15,П16,П17 Регулятивные:Р5,Р9,Р4,Р15 Коммуникативные:К17,К5,К12
28		Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает». Водоемы зимой. Опасный лед.	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11 Коммуникативные:К17,К5,К12
29		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11

			Коммуникативные:К17,К5,К12
30		Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные:Л9, Л11,Л7. Познавательные:П10,П18,П17 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К5,К12
31	Общеразвивающие упражнения без предметов(17).	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
32		Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
33		Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки». Поведение при общении с животными.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
34		Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
35		Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12

36		Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев. Противопоставление первого пальца остальным. ОРУ.	Личностные:Л10, Л21,Л22. Познавательные:П9,П11,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К12
37		Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
38		Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Игра «Уголки» Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
39		Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
40		Выполнение различных движений	Личностные:Л20, Л21,Л22.

		головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
41		Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
42		Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка».	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13
43		Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах.	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13
44		Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобноенесъедобное».	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К1,К13

45		Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
46		Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л20, Л3,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
47		Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
48	Упражнения с предметами(8).	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «повторяй за мной».	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14 Коммуникативные:К13,К3,К13
49		Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении	Личностные:Л13, Л15,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р16,Р7,Р,Р14

		хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной».	Коммуникативные:К13,К3,К13
50		Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
51		Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
52		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14

		соседу».	
53		Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». Ожоги. Причины и помощь.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
54		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
55		Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
56	Элементы акробатических упражнений(2).	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
57		Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
58	Лазание и перелазание(6).	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное».	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11

		Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	
59		Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность.	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11

60		Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	Личностные:Л18, Л21 Познавательные:П17,П3,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К7,К10,К11
61		Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
62		Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Пользование лифтом во время пожара.	Личностные:Л20, Л21,Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р17,Р9,Р11,Р14 Коммуникативные:К17,К15,К14
63		Повторение упражнений на лазание. Игра « Запомни порядок».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
64	Упражнения на равновесие(3).	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
65		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное электричество.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
66		Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра « Мы- солдаты»	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
67	Переноска грузов и передача предметов(1)	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок.	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
68	Подвижные игры(13).	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15,К16
69		Комплекс ОРУ. Разучивание игры « Наблюдатель».	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П7,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15,К16

70		ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Безопасная дорога.	Личностные:Л10, Л15. Познавательные:П17,П18,П16 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р12 Коммуникативные:К17,К15
71		Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
72		ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П17,П3,П7 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
73		Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	Личностные:Л20, Л22. Познавательные:П7,П10,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р6 Коммуникативные:К17,К13,К14
74		Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
75		Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
76		ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
77		ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
78		Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
79		Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8
80		ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	Личностные:Л15, Л8,Л11. Познавательные:П14,П15 Регулятивные:Р7,Р9,Р11,Р16 Коммуникативные:К9,К11,К8

81	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной ориентировки(6).	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
82		Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15

83		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
84		Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
85		Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
86		Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.	Личностные:Л5, Л18,Л20. Познавательные:П7,П17,П18 Регулятивные:Р8,Р7,Р11,Р13 Коммуникативные:К9,К10,К15
87	Легкая атлетика(16). Ходьба(3).	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!	Личностные:Л19, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
88		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	Личностные:Л19, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
89		Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15

90	Метание(13).	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
91		Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	Личностные:Л8, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
92		Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.	Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П18 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
93		Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.	Личностные:Л9, Л18,Л22. Познавательные:П7,П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К5,К15
94		Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
95		Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
96		Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
97		Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
98		Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	Личностные:Л11, Л10. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
99		Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	Личностные:Л11, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К15
100		Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	Личностные:Л11, Л7. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,10,К15

101		Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	Личностные:Л8, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К14,К5,К11
102		Игры с элементами бега и прыжков. Поведение на дороге.	Личностные:Л8, Л22. Познавательные:П15,П16 Регулятивные:Р9,Р7,Р11,Р14 Коммуникативные:К9,К10,К11