Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО на заседании КМО протокол № 1 от 30 августа 2021 г.	СОГЛАСОВАНО заместитель по УВР ____С.А. Власова 30 августа 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора школы № 208 от 31 августа 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 1б 1а класса по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
на 2021-2022 учебный год

Составители:
Лазукина Н.А
учитель начальных классов
первой квалификационной категории
Рязанцева Е.А
учитель начальных классов

с. Шорохово
2021 г.

1. Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для реализации. Он направлен на формирование навыков преобразовательной деятельности, усвоение социального и культурного опыта, а также на коррекцию недостатков познавательной деятельности, регуляции, совершенствование общей и мелкой моторики, коммуникативных навыков обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР).

Примерная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Технология» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общая цель изучения предмета «Физическая культура» в соответствии с примерной адаптированной образовательной программой (ПрАООП) заключается в:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
2) овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
3) формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
4) овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
5) овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
6) формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
7) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во АООП НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

1) познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
2) формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
3) формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;

4) учить имитировать движения спортсменов;
5) формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

Физическая культура является составной частью всей работы с учащимися ОВЗ. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

1) познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
2) формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
3) формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
4) учить имитировать движения спортсменов;
5) формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

2.Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

3.Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю). Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура.1 класс :учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2018 Срок реализации рабочей программы - 1 год.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни,

состояния нормального человеческого существования.
Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальныхситуациях;
10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимомжизнеобеспечении;
12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных

технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно- пространственной организации.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно- следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведениеокружающих;
9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры дляукрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,утренняя зарядка, оздоровительные

мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием.

6. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Знания о физической культуре

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Способы физкультурной деятельности

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Освоение навыков выполнения испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Лёгкая атлетика (26ч). (В том числе знания о физической культуре (4.) Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Подвижные игры, элементы спортивных игр (40) На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками

стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатики (21). Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки (12) Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Основные виды учебной деятельности.

В программе освоение учебного материала практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Название разделов, тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
	Лёгкая атлетика	**26**	
1	ТБ №63 Правила поведения в спортивном зале	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физической культуры.
2	Построение в шеренгу	1	Учить выполнять команды: «Смирно!» «Равняйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному.
3	Контроль двигательных качеств; бег 30м	1	Учить технике «высокого старта» в беге на 30 метров.
4	Челночный бег	1	Учить технике бега; учить бег с изменением направления движения.
5	Прыжки вверх и в длину с места	1	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления.
6	Беседа «Физическая культура в жизни человека»	1	Провести беседу по теме: Физическая культура в жизни человека.
7	Беседа «Возникновение физической культуры в древнем мире»	1	Познакомить с возникновением физической культуры в древнем мире.
8	Метание мяча на дальность	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение

			подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.
9	Прыжок в длину с места	1	Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые способности и ловкость.
10	Беседа «Режим дня». Подвижные игры	1	Рассказать про режим дня.
11	Прыжки через скакалку качающуюся и неподвижную	1	Учить технике прыжок через скакалку; соблюдать правила безопасности во время приземления.
12	Ходьба, бег	1	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, стартового разгона, финишированию. Правила бега в парах по дистанции.
13	Разучивание народных игр. **ПВ.** Забытые игры нашего села	1	Рассказать, как появились народные игры. Какие есть народные игры.
14	Метание мяча в горизонтальную мишень	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.
15	Перестроение в две шеренги. Подъём туловища	1	Учить выполнять построения; учить правильно выполнять подъем туловища.
16	Вис на гимнастической стенке на время	1	Учить выполнять прямой хват при выполнении вис на гимнастической стенке.

17	Техника выполнения перекатов	1	Учить выполнять перекаты. Соблюдать технику безопасности при выполнение перекатов.
18	Техника выполнения перекатов	1	Учить выполнять перекаты. Соблюдать технику безопасности при выполнение перекатов.
19	Прыжок в длину с места толчком двух ног	1	Учить способам прыжка на одной ноге, в длину с места толчком двух ног, в высоту, с места.
20	Техника выполнения упражнения «мост»	1	Учить выполнять упражнение « мост». Соблюдать технику безопасности при выполнение упражнения «мост».
21	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1	Познакомить с ходьбой на носках по гимнастической скамейке.
22	Лазанье по скамейке	1	Учить выполнять упражнение лазанье по скамейке. Соблюдать технику безопасности при выполнение упражнения лазанье по скамейке.
23	Подтягивание из виса лёжа	1	Учить выполнять упражнение подтягивание из виса лёжа. Соблюдать технику безопасности при выполнение упражнения подтягивание из виса лёжа.
24	Упражнения на равновесие	1	Учить выполнять упражнение на равновесие. Соблюдать технику безопасности при выполнение

			упражнения на равновесие.
25	Весёлые эстафеты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности
26	Весёлые эстафеты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности
	Гимнастика с основами акробатики	**21**	
27	Весёлые эстафеты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности.
28	Комплекс ОРУ со скакалками	1	Учить выполнять прыжки через скакалку; соблюдать правила техники безопасности.
29	Беседа «Значение закаливания для укрепления здоровья»	1	Раскрыть значение закаливания для укрепления здоровья.
30	Лазанье по гимнастической стенке. Вис, согнув ноги	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами.
31	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами.
32	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами.
33	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами.
34	Лазание по гимнастической стенке	1	ОРУ. Учить

			выполнять лазанье разными способами.
35	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами.
36	Упражнения с обручами. Подвижные игры	1	Учить выполнять упражнения с обручами; соблюдать правила техники безопасности.
37	Упражнения на развитие ловкости и внимания	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие ловкости и внимания.
38	Упражнения на развитие ловкости и внимания	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие ловкости и внимания.
39	Упражнения на гимнастической стенке	1	Учить выполнять упражнения по гимнастической стенке; соблюдать правила техники безопасности.
40	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Учить выполнять упражнения по гимнастической скамейке; соблюдать правила техники безопасности.
41	Весёлые старты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности.
42	Прыжки через скакалку	1	Учить выполнять упражнения через скакалку; соблюдать правила техники безопасности.
43	Прыжки через скакалку	1	Учить выполнять упражнения через скакалку; соблюдать правила техники безопасности.
44	Упражнения на развитие ловкости и внимания	1	ОРУ. Учить упражнения на

			развитие ловкости и внимания.
45	Акробатические упражнения	1	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед, «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».
46	Весёлые старты Беседа «История возникновения Олимпийских игр»	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности. Рассказать про историю возникновения Олимпийских игр.
47	Весёлые старты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности.
Лыжные гонки		**12**	
48	Лыжная подготовка	1	Сообщать знания по физической культуре. Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.
49	Ступающий шаг	1	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу,

			поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.
50	Техника поворота на лыжах переступанием	1	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
51	Совершенствование скользящего шага	1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню
52	Движение на лыжах без палок	1	Упражнения утренней зарядки выполняются в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног. Выполнение техники движение на лыжах без палок.
53	Обучение подъёму на лыжах разными способами.	1	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке.

54	Обучение торможению на лыжах	1	Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину. Обучение торможению на лыжах.
55	Движение на лыжах с палками	1	Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину. Движение на лыжах с палками.
56	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом.
57	Техника подъема	1	Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину. Изучение техники подъема на лыжах.
58	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	1	Учить упражнения на развитие ловкости и внимания.
59	Совершенствование техники передвижения	1	Выполнение техники передвижения на лыжах на оценку: -техника передвижения скользящим шагом; -техника поворотов на месте способом переступания.
Подвижные игры, элементы спортивных игр		**40**	
60	Бросок и ловля малого мяча	1	Учить технике броска и ловля малого мяча.
61	Бросок и ловля мяча в паре	1	Учить технике броска и ловля малого мяча в паре.
62	Бросок мяча одной рукой	1	Учить технике броска и ловля малого мяча одной рукой.
63	Упражнения с мячом у стены **ПВ.** Игра «Сад-огород»	1	Учить упражнения с мячом у стены.

			Разучить игру «Сад –огород».
64	Ведение мяча на месте и с продвижением	1	Познакомить с ведением мяча на месте и с продвижением.
65	Прыжки со скамейки	1	Учить способам прыжка со скамейки.
66	Прыжки со скамейки	1	Учить способам прыжка со скамейки
67	Лазанье по гимнастической стенке	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами.
68	Строевые команды. Эстафеты	1	Повторить строевые команды: «Смирно!» «Равняйсь!», построение в шеренгу, колонну по одному. Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности.
69	Ведение мяча в шаге	1	Учить технике ведение мяча в шаге; выполнение подготовительных и подводящих упражнений.
70	Ведение мяча в шаге	1	Учить технике ведение мяча в шаге; выполнение подготовительных и подводящих упражнений.
71	Игры с теннисным мячом. Метание в цель	1	Разучивать игры с теннисным мячом. Учить технике метания мяча в цель.
72	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие ловкости и внимания. Разучить игру «Салки с мячом».

73	Упражнения на развитие ловкости и внимания	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие ловкости и внимания.
74	Закрепление по теме «Техника ходьбы и бега»	1	Закрепить технику ходьбы и бега.
75	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1	Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки. Развивать скоростно силовые и координационные качества на спринтерские дистанции встречной эстафеты.
76	Прыжки через качающуюся скакалку	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку.
77	Прыжки через качающуюся скакалку	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку.
78	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку.
79	Подвижные игры **ПВ.** Игра « Сельские подвижные игры»	1	Разучить подвижные игры. Рассказать какие есть подвижные игры. История возникновения

			подвижных игр.
80	Упражнения на развитие координации движений	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие координации движений.
81	Упражнения на развитие координации движений	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие координации движений.
82	Упражнения на развитие координации движений	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие координации движений.
83	Упражнения на развитие координации движений	1	ОРУ. Учить упражнения на развитие координации движений.
84	Подтягивание (мальчики- в висе, девочки- вис лёжа)	1	Учить выполнять упражнение подтягивание из виса лёжа. Соблюдать технику безопасности при выполнение упражнения подтягивание из виса лёжа.
85	Подтягивание (мальчики- в висе, девочки- вис лёжа)	1	Учить выполнять упражнение подтягивание из виса лёжа. Соблюдать технику безопасности при выполнение упражнения подтягивание из виса лёжа.
86	Подтягивание (мальчики- в висе, девочки- вис лёжа)	1	Учить выполнять упражнение подтягивание из виса лёжа. Соблюдать технику безопасности при выполнение упражнения подтягивание из виса лёжа.
87	Упражнения для сохранения равновесия.	1	Ходьба по

	Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему		гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
88	Упражнения для сохранения равновесия	1	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
89	Упражнения для сохранения координации движения	1	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
90	Подвижные игры. **ПВ.** Сообщения детей о спортивных секциях моего сел	1	Разучить подвижную игру. Рассказать о спортивных секциях которые есть в нашем селе.
91	Прыжки в длину с места	1	Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки.
92	Ведение мяча в шаге	1	Учить технике ведение мяча в шаге; выполнение подготовительных и подводящих упражнений.
93	Эстафеты	1	Развивать скоростно силовые и

			координационные качества на спринтерские дистанции встречной эстафеты.
94	Весёлые старты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности.
95	Весёлые старты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности.
96	Весёлые старты	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия; соблюдать правила безопасности.
97	Упражнения для сохранения равновесия	1	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
98	Упражнения для сохранения равновесия	1	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
99	Упражнения для сохранения равновесия	1	Ходьба по

			гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.
	Итого	99	

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.