



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат станицы Старолеушковской

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальной школы
ГБОУ школы - интерната
от «27» августа 2025 г.

 В.В. Баркова
/подпись руководителя МО Ф. И. О./

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директор по УР
 И.А. Рыбникова
/подпись зам.директора Ф.И.О./
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.
Председатель педсовета

 А.Н. Ивлев
/подпись руководителя ОУ Ф.И.О./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

на 2025-2026 учебный год

для 2 класса

Вариант 1

кол-во часов в неделю - **3**; кол-во часов в год — **102**

СОСТАВИТЕЛЬ:

учитель начальных классов
Баркова Виктория Валерьевна

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Место учебного предмета в учебном плане
4. Результаты освоения учебного материала
5. Содержание учебного материала
6. Планирование коррекционной работы
7. Материально – техническое обеспечение

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ.

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки от 19.12.2014 г. №1599.

- Федеральной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой Министерством Просвещения РФ приказ от 24 ноября 2022 г. № 1026

- Адаптированной образовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на 2025-2026 учебный год государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы – интерната станицы Старолеушковской.

Программа предусмотрена для 2 класса специального (коррекционного) образовательного учреждения.

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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, 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.

2.Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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

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.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана во 2 классе на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

4. Результаты освоения учебного материала.

Личностные результаты:

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнять правила безопасного поведения в школе.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
- Развитие двигательной активности.
- Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Предметные результаты освоения программы

- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- знать названия ходьбы, бега, прыжковых упражнений;
- уметь выполнять разнообразные виды ходьбы и бега, прыжки с места, метать и ловить малый мяч;
- играть коллективно, ловить и бросать мяч, крутить обруч, прыгать через скакалку;
- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- знать об индивидуальных основах личной гигиены, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида на уроках физкультуры;
- уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

5.Содержание учебного материала.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими

движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	2
2	Построения и перестроения.	3
3	Упражнения без предметов.	21
4	Упражнения с предметами:	10
5	Ходьба.	16
6	Бег.	17
7	Прыжки.	15
8	Метание.	18
Всего:		102

6. Планирование коррекционной работы.

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;
- развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания;
- развитие пространственной ориентации;
- развитие основных мыслительных операций;
- коррекция внимания и мышления;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

7. Материально-техническое обеспечение.

- Флажки
- Дорожка-змейка из каната (длина 2.0 м)
- Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
- Картинки с изображением различных предметов и игрушек.
- Мячи различного размера и цвета.
- Кубики, кегли и шары пластмассовые.
- Обручи разных размеров.
- Гимнастическая стенка.
- Гимнастические скамейки.
- Маты гимнастические.

№	Содержание (раздел, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		Формирование базовых учебных действий (БУД)	Материально — техническое обеспечение
			План	Факт		
Знания о физической культуре.		2				
1.	Правила утренней гигиены. Правила поведения на уроках. Игра «Отгадай по голосу».	1			<i>Коммуникативные:</i> Вступать в контакт с учителем и учениками. Приветствовать учителя и одноклассников. Работать в коллективе. <i>Регулятивные:</i> Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. <i>Познавательные.</i> Формировать умения строиться по росту. Развивать умения различать и выполнять простые команды. Осваивать способы развития физических качеств.	Свисток, мячи, скакалки.
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Режим дня.	1				
Построения и перестроения.		3				
3.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд.	1				
4.	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1				
5.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Расчет по порядку.	1				
Упражнения без предметов		6				
6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1				
7.	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	1				
8.	Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	1				
9.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1				
10.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1				
11.	Общеразвивающие упражнения.	1				
Ходьба.		10				
12	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1				

13	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1			<p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>Уметь работать в группе.</p> <p>Уметь работать в парах при выполнении упражнений.</p> <p>Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.</p> <p>Активно работать на уроке.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений.</p> <p>Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.</p>	<p>Скакалки, свисток, мячи, шнур, набивной мяч</p>
14	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках.	1				
15	Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.	1				
16	Ходьба в чередовании с бегом.	1				
17	Ходьба с изменением скорости.	1				
18	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1				
19	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1				
20	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1				
21	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1				
Бег		11				
22	Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1				
23	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1				
24	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1				
25	Бег на носках.	1				
26	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1				
27	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				
28	Медленный бег.					
29	Быстрый бег на скорость.	1				
30	Чередование бега и ходьбы.	1				
31	Челночный бег.	1				
32	Игра с бегом и прыжками «Пустое место».	1				
Прыжки.		12				
33	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад	1				

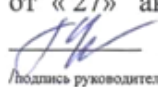
34	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вправо, влево.	1			<i>Коммуникативные:</i> Слушать и понимать инструкцию учителя. Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение. Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.	
35	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч	1				
36	Прыжки с ноги на ногу.	1				
37	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1				
38	Прыжки в длину с места.	1				
39	Игра с бегом и прыжками «У медведя во бору».	1				
40	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1				
41	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1				
42.	Прыжки в длину с шага.	1				
43	Прыжки в высоту с шага.	1				
44	Игра с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий».	1			<i>Регулятивные:</i> Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. Соблюдать дистанцию при беге. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Соотносить результат своего действия с заданным образцом. Адекватно реагировать на оценку учителя. <i>Личностные:</i> Развивать готовность к сотрудничеству Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. Развивать желание помогать	
Метание.		12				
45	Прием и передача мяча, в шеренге, по кругу, в колонне.	1				
46	Прием и передача флажков в шеренге, по кругу, в колонне.	1				
47	Прием и передача палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1				
48	Произвольное метание малых мячей в игре. Игра «Охотники и утки».	1				
49	Произвольное метание больших мячей в игре. Игра «Кто дальше бросит».	1				
50	Броски и ловля волейбольных мячей.	1				
51	Метание с места малого мяча в стенку правой рукой.	1				
52	Метание с места малого мяча в стенку левой рукой.	1				
53	Метание большого мяча двумя руками из-за головы в стену.	1				Скакалки, свисток, мячи, флажки, обручи.
54	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в	1				


	стену.				другим.	
55	Метание мяча с места в цель.	1			Формировать «чувство локтя»,	
56	Игра с бросанием, ловлей и метанием «Охотники и утки».	1			взаимовыручки.	
Упражнения с предметами.		10			Стремление к физическому	
57	Упражнения с гимнастическими палками	1			совершенству.	
58	Упражнения с флажками.	1			Стремление к развитию своих	
59	Упражнения с малыми мячами.	1			физических возможностей.	
60	Упражнения с обручами.	1			Стремление к созданию красивых	
61	Упражнения с большим мячом.	1			форм тела, развитие эстетического	
62	Упражнения на равновесие.	1			вкуса.	
63	Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	1			<i>Познавательные:</i>	
64	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами на	1			Осваивать комплексы	
65	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными	1			индивидуальной утренней	
66	Упражнения со скакалками.	1			гимнастики.	
67	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1			Планировать режим занятий и	
68	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с	1			отдыха.	
69	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками	1			Различать упражнения по способу	
70	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1			развития основных физических	
71	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1			качеств (быстроты, силы, ловкости,	
72	Ходьба по полу по начертанной линии.	1			выносливости, гибкости)	
Упражнения без предмета.		6			Уметь выбирать для себя способ	
73	Упражнения для укрепления мышц ног.	1			закаливания.	
74	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1			Осваивать действия,	
75	Упражнения для формирования правильной осанки.	1			подготавливающие к проведению	
76	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1			подвижных игр.	
77	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Салки	1			Уметь определять состояние своего	
					здоровья.	Скакалки,
					<i>Регулятивные:</i>	свисток,
					Исправлять недостатки,	мячи,
					выявленные при наблюдении за	скамейка.
					техникой выполнения упражнений.	

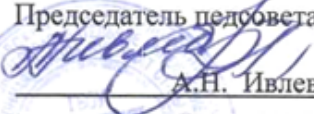
	маршем».				<p>Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.</p> <p>Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.</p> <p>Обращаться за помощью к взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.</p> <p>Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами</p> <p>Договариваться с одноклассникам и во время возникновения нестандартных ситуаций.</p> <p>Вести диалог.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр.</p> <p>Уметь определять состояние своего здоровья.</p> <p>Осваивать правильную технику физических упражнений.</p> <p>Понимать команды учителя.</p>	Скакалки, свисток,
78	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	1				
Метание		6				
79	Метание мячей с места в цель правой рукой.	1				
80	Метание мячей с места в цель левой рукой.	1				
81	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену .	1				
82	Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность.	1				
83	Метание мяча с места в цель.	1				
84	Игра с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит?»	1				
Упражнения без предмета		9				
85	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1				
86	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость.	1				
87	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость с выполнением заданий.	1				
88	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1				
89	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1				
90	Кувырок вперед по наклонному мату.	1				
91	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	1				
92	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1				
93	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1				
Бег.		6				
94	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1				
95	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				
96	Быстрый бег на скорость до 30 м.	1				

97	Чередование бега и ходьбы.	1			Понимать значение специальных сигналов во время урока.	мячи
98	Медленный бег до 2 минут.	1				
99	Бег на носках (медленно).	1				
Прыжки.		3				
100	Прыжки в длину с шага.	1				
101	Прыжки в длину с небольшого разбега.	1				
102	Прыжки в высоту с шага.	1				

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат станицы Старолеушковской

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей начальной школы
ГБОУ школы - интерната
от «27» августа 2025 г.

В.В. Баркова
/подпись руководителя МО Ф. И. О./

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директор по УР

И.А. Рыбникова
/подпись зам.директора Ф.И.О./
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.
Председатель педсовета

А.Н. Ивлев
/подпись руководителя ОУ Ф.И.О./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

на 2025-2026 учебный год

для 3 класса

Вариант 1

кол-во часов в неделю - **3**; кол-во часов в год – **102**

СОСТАВИТЕЛЬ:

учитель начальных классов

Барабанова Екатерина Геннадьевна

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Место учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоение учебного материала.
5. Содержание учебного материала.
6. Коррекционная работа.

1.Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе:

-Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ.

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Минобрнауки от 19.12.2014 №1599.

-Федеральной адаптированной начальной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой Министерством Просвещения РФ, приказ № 1026 от 24 ноября 2022 г.

-Адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на 2025-2026 учебный год государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы – интерната станицы Старолеушковской.

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.

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

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям лежат следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры,

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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

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.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.

- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана в 3 классе на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного материала

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Предметные результаты.

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;
- под счёт 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

5.Содержание учебного материала.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке.

Из положения «лежа на спине» - «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие высокий старт.

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.

Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Строевые упражнения	3
3	Упражнения без предметов	21
4	Ходьба	16
5	Бег	17
6	Прыжки	12

7	Метание	18
8	Упражнения с предметами.	10
9	Игры	3
	Всего:	102

6. Коррекционная работа.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,
- развитие пространственной ориентировки,
- развитие основных мыслительных операций,
- коррекция внимания и мышления;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

№ п/п	Содержание (раздел, темы)	Ко-во часов	Дата проведения		Формирование базовых учебных действий (БУД)	Материально -техническое оснащение
			План	Факт		
	Знания о физической культуре	2				
1.	Правила поведения на уроке. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1			<p>Коммуникативные: вступать в контакт с учителем и учениками. Регулятивные: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Познавательные: развивать умения различать и выполнять простые команды.</p> <p>Личностные: стремление к физическому совершенству. Коммуникативные: проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. Регулятивные: формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.</p> <p>Познавательные: развивать умения различать и выполнять простые команды. Регулятивные: формировать</p>	Свисток, мячи, скакалки.
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Игра «Повторяй за мной».	1				
	<i>Строевые упражнения.</i>	3				
3.	Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок».	1				
4.	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Игра: «Летает — не летает».	1				
5.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра: «Два сигнала».	1				
	Общеразвивающие упражнения.	6				
6.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1				
7.	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	1				

8.	Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1			<p>умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>Регулятивные: соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.</p> <p>Коммуникативные: проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.</p> <p>Познавательные: знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.</p> <p>Регулятивные: соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.</p> <p>Коммуникативные: сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.</p>	Скакалки, свисток, мячи.
9.	Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении.	1				
10.	Сочетание движений рук, туловища с движениями ног.	1				
11.	Общеразвивающие упражнения.	1				
	Ходьба.	10				
12.	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1				
13.	Ходьба в различном темпе, наперегонки.	1				
14.	Ходьба до различных ориентиров.	1				
15.	Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.	1				
16.	Ходьба в чередовании с бегом.	1				
17.	Ходьба с изменением скорости.	1				
18.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках.	1				
19.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1				
20.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1				
21.	Сочетание различных видов ходьбы.	1				

	Бег	11			<p>Личностные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p>Познавательные: уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: адекватно реагировать на оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.</p> <p>Познавательные: осваивать правильную технику физических упражнений.</p> <p>Личностные: учиться контролировать свои эмоции; формировать выносливость, терпение, выдержку.</p> <p>Коммуникативные: разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога; изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.</p> <p>Регулятивные: адекватно реагировать на оценку учителя; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p>	Скакалки, свисток, мячи.
22	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин.	1				
23	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1				
24	Чередование бега и ходьбы до 100 м.	1				
25	Бег на носках. Челночный бег.	1				
26	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1				
27	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				
28	Медленный бег.	1				
29	Бег на скорость до 40 м	1				
30	Чередование бега и ходьбы.	1				
31.	Понятие «эстафетный бег». (Встречная эстафета)	1				
32	Игра с бегом и прыжками «Пустое место».	1				
	Прыжки.	12				
33	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м.	1				
34	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом «согнув ноги».	1				

35	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1			<p>Познавательные: развивать умения различать и выполнять простые команды; уметь соблюдать технику выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>Личностные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p>Познавательные: уметь соблюдать технику выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные: вступать в контакт с учителем и учениками.</p> <p>Регулятивные: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.</p> <p>Познавательные: развивать умения различать и выполнять простые команды.</p>	Скакалки, свисток, мячи.
36	Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».	1				
37	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1				
38	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад	1				
39	Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	1				
40	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1				
41	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1				
42.	Прыжки в длину с шага.	1				
43	Прыжки в высоту с шага.	1				
44	Игра с бегом и прыжками «Пятнашки маршем!	1				
	Метание.	12				
45	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	1				
46	Бросание мяча об пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху.	1				
47	Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол.	1				

48	Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.	1			<p>Личностные: стремление к физическому совершенству.</p> <p>Коммуникативные: проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.</p> <p>Регулятивные: формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.</p> <p>Познавательные: развивать умения различать и выполнять простые команды.</p> <p>Регулятивные: формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.</p> <p>Коммуникативные: соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>Познавательные: Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.</p> <p>Личностные: проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.</p> <p>Регулятивные: соблюдать технику выполнения упражнений, показанную</p>	<p>Скакалки, свисток, мячи, обручи,</p>
49	Передача мяча в кругу влево и вправо. Игра «Охотники и утки»	1				
50	Передача мяча в парах. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1				
51	Метание с места малого мяча в стенку правой рукой.	1				
52	Метание с места малого мяча в стенку левой рукой.	1				
53	Метание большого мяча двумя руками из-за головы в стену.	1				
54	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену.	1				
55	Метание мяча с места в цель.	1				
56	Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра «Подвижная цель».	1				
	Упражнения с предметами.	10				
57	Упражнения с гимнастическими палками.	1				
58	Упражнения с флажками.	1				
59	Упражнения с малыми мячами.	1				
60	Упражнения с обручами.	1				


61	Упражнения с большим мячом.	1			<p>учителем.</p> <p>Коммуникативные: проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.</p> <p>Познавательные: знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.</p> <p>Регулятивные: соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.</p> <p>Коммуникативные: сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.</p> <p>Личностные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p>Познавательные: уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: адекватно реагировать на оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.</p> <p>Познавательные: осваивать</p>	<p>Скакалки, свисток, мячи, гимнастическая скамейка.</p>
62	Упражнения на равновесие.	1				
63	Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	1				
64	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами на носках с различным положением рук.	1				
65	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1				
66	Упражнения со скакалками.	1				
	Ходьба.	6				
67	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1				
68	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1				
69	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками	1				
70	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1				
71	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1				
72	Ходьба по полу по начертанной линии.	1				
	Общеразвивающие упражнения	6				


73	Упражнения для укрепления мышц ног.	1			<p>правильную технику физических упражнений.</p> <p>Личностные: учиться контролировать свои эмоции; формировать выносливость, терпение, выдержку.</p> <p>Коммуникативные: разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога; изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.</p> <p>Регулятивные: адекватно реагировать на оценку учителя; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Познавательные: развивать умения различать и выполнять простые команды; уметь соблюдать технику выполнения упражнений.</p> <p>Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Регулятивные: формировать умения следовать предложенному учителем плану,</p>	<p>Скакалки, свисток, мячи, обручи.</p>
74	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1				
75	Упражнения для формирования правильной осанки.	1				
76	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1				
77	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем».	1				
78	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	1				
	Метание	6				
79	Метание мячей с места в цель правой рукой.	1				
80	Метание мячей с места в цель левой рукой.	1				
81	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену.	1				
82	Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность.	1				
83	Метание мяча с места в цель.	1				
84	Игра с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит?»	1				
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и	9				

	точности движений).				выполнять инструкции.	Скакалки, свисток, мячи, обруч.
85	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1			Личностные: формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.	
86	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1			Познавательные: уметь соблюдать технику выполнения упражнений.	
87	Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук.	1			Коммуникативные: слушать и понимать инструкцию учителя.	
88	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1			Познавательные: знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.	
89	Перекаты в положении «лежа» в разные стороны.	1			Регулятивные: формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.	
90	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1			Коммуникативные: соблюдать принятые нормы общения в коллективе; сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.	
91	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	1			Регулятивные: принимать цели и произвольно включаться в деятельность.	
92	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1			Познавательные: развивать умения различать и выполнять простые команды; уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	
93	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1			Коммуникативные: проявлять	
	Бег	6				
94	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1				
95	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				
96	Быстрый бег на скорость до 30 м.	1				
97	Чередование бега и ходьбы	1				

98	Медленный бег до 2 минут.	1			терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. Личностные: формировать «чувство локтя», взаимовыручки; стремление к развитию своих физических возможностей. Регулятивные: соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.	Скакалки, свисток, мячи.
99	Бег на носках (медленно).	1				
	Игры.	3				
100	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи!», «Самые сильные».	1				
101	Игры с бегом и прыжками «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	1				
102	Игры с бросанием ловлей и метанием « Гонка мяча по кругу», « Попади в цель».	1				

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат станицы Старолеушковской

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей начальной школы
ГБОУ школы - интерната
от « 27 » августа 2025 г.

В.В. Баркова
/подпись руководителя МО Ф. И. О./

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директор по УР

И.А. Рыбникова
/подпись зам.директора Ф.И.О./
«27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.
Председатель педсовета

А.Н. Ивлёв
/подпись руководителя ОУ Ф.И.О./


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА**

по учебному предмету

«Адаптированная физическая культура»

на 2025-2026 учебный год

для 4 класса

Вариант 1

кол-во часов в неделю - **2**; кол-во часов в год — **68**

СОСТАВИТЕЛЬ:

учитель начальных классов

Остапович Тамара Владимировна

Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Место учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоение учебного материала.
5. Содержание учебного материала.
6. Коррекционная работа.

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273 -ФЗ.
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 19.12. 2014 г. №1599.
- Федеральной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Приказ № 1026 от 24 ноября 2022 г.)
- Адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2025 - 2026 учебный год государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы – интерната станицы Старолеушковской.

Программа предусмотрена для 4класса специального (коррекционного) образовательного учреждения.

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

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

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям лежат следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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

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.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.

- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана в 4 классе на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного материала

Личностные результаты:

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнять правила безопасного поведения в школе.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

Предметные результаты.

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;
- под счёт 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

5.Содержание учебного материала.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке.

Из положения лежа на спине «мостик».

2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие *высокий старт*.

Медленный бег до 3 мин (сильные дети).

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.

Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.

Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*.

Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание*.

Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).

Прыжок в высоту до определенного ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.

Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Строевые упражнения	7
3	Упражнения без предметов	8
4	Ходьба	7
5	Бег	10
6	Прыжки	12
7	Метание	8
8	Упражнения с предметами.	9
9	Равновесие	7
10	Лазанье	5
11	Висы	2
12	Элементы акробатических упражнений.	6
13	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и	12

	точности движений)	
14	Пионербол.	7
	Всего:	102

6. Коррекционная работа.

Основные направления коррекционной работы:

- развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания,
- развитие пространственной ориентации,
- развитие основных мыслительных операций,
- коррекция внимания и мышления;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

№ п/п	Содержание (раздел, темы)	Кол- во часов	Дата проведения		Формирование базовых учебных действий (БУД)	Материально -техническое обеспечение
			План	Факт		
	Основы знаний.	2				
1.	Правила поведения на уроках Значение физических упражнений, утренней зарядки для здоровья человека.	1			<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности; <i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.	Скакалки, свисток, мячи, обручи.
2.	Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1				
	Строевые упражнения	7				
3.	Сдача рапорта. Расчёт по порядку.	1				
4.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1				
5.	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1				
6.	Поворот кругом на месте.	1				
7.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд.	1				
8.	Перестроение из околонны по одному в круг, двигаясь за учителем.дой шеренги в две и наоборот.	1				
9.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	1				
	Ходьба.	7				
10.	Ходьба на месте.	1				

11.	Ходьба в быстром темпе.	1			<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с обручами</p> <p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать умение понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p>	Скакалки, свисток, мячи, обручи, секундомер.
12.	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1				
13.	Ходьба в приседе.	1				
14.	Ходьба перекатом с пятки на носок.	1				
15.	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1				
16.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1				
	Прыжки.	8				
17.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1				
18.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад.	1				
19.	Прыжки с ноги на ногу до 20 м.	1				
20.	Прыжки в длину способом «согнув ноги».	1				
21.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
22.	Прыжки в длину с разбега.	1				
23.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1				
24.	Игра с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	1				
	Бег.	10				

25.	Понятие «низкий старт».	1			<p>формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p><i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели сформулированной педагогом.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	
26.	Быстрый бег на месте до 10 с.	1				
27.	Медленный бег до 3 мин.	1				
28.	Бег в чередовании с ходьбой.	1				
29.	Игра с бегом и прыжками «Волк во рву».	1				
30.	Челночный бег 3x10м.	1				
31.	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1				
32.	Бег на скорость до 40 м.	1				
33.	Понятие «эстафета» (круговая).	1				
34.	Игра с бегом и прыжками «Кто обгонит?»	1				
	Метание	8			<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p><i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели сформулированной педагогом.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Скакалки, свисток, мячи.
35.	Произвольное метание малых мячей в игре. Игра «Охотники и утки».	1				
36.	Произвольное метание больших мячей в игре. Игра «Кто дальше бросит».	1				
37.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель.	1				
38.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель.	1				
39.	Метание мячей в цель.	1				
40.	Игра с бросанием, ловлей и метанием "Подвижная цель".	1				

41.	Метание мячей на дальность.	1			<p><i>Познавательные:</i> уметь использовать наглядные модели</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу.</p>	Скачки,
42.	Игра с бросанием, ловлей и метанием "Обгони мяч".	1				
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	8				
43.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте.	1				
44.	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении.	1				
45.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1				
46.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений "Фигуры".	1				
47.	Дыхательные упражнения	1				
48.	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	1				
49.	Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	1				
50.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор».	1				
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	9				
51.	Комплексы упражнений с	1				

	гимнастическими палками.				<p><i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</p> <p><i>Познавательные:</i> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение.</p> <p><i>Познавательные:</i> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры</p>	свисток, мячи, маты, коврики для ОРУ.
52.	Комплексы упражнений с флажками.	1				
53.	Комплексы упражнений с обручами.	1				
54.	Комплексы упражнений с большими мячами.	1				
55.	Комплексы упражнений с малыми мячами.	1				
56.	Комплексы упражнений со скакалками.	1				
57.	Комплексы упражнений с набивными мячами.	1				
58.	Комплексы упражнений с обручами.	1				
59.	Подвижная игра «Музыкальные змейки».	1				
	Элементы акробатических упражнений.	6				
60.	Кувырок вперед.	1				
61.	Кувырок назад, комбинация из кувырков.	1				
62.	Из положения лежа на спине «мостик».	1				
63.	Упражнение «мостик» с помощью учителя.	1				
64.	Ходьба по гимнастическому бревну.	1				
65.	Подвижная игра «Найди	1				

	предмет».				<p>действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности</p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг</p>	<p>Скакалки, свисток, мячи.</p>
	Прыжки.	4				
66.	Прыжки боком через гимнастическую скамейку толчком двух ног.	1				
67.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1				
68.	Игра с бегом и прыжками «Два Мороза».	1				
69.	Игры с бегом и прыжками «Волк во рву».	1				
	Равновесие	7				
70.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	1				
71.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.	1				
72.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1				
73.	Равновесие «ласточка».	1				
74.	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	1				
75.	Упражнения для формирования правильной осанки с предметом на голове.	1				
76.	Упражнения для формирования правильной осанки, стоя у стены.	1				
	Лазанье	5				
77.	Лазанье по гимнастической стенке	1				

	вверх и вниз.				<p>друга. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>Технически правильно выполнять двигательные действия.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Регулировать дистанцию при беге в колонне.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>Умение строится по росту, выполнять простые движения. Осваивать двигательные действия, составлять содержание подвижных игр. Умение самостоятельно вырабатывать стратегии игры. Осваивать технику физических упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности;</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. Осваивать</p>	<p>Скакалки, свисток, мячи, гимнастическая скамейка.</p>
78.	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1				
79.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1				
80.	Лазанье по канату произвольным способом.	1				
81.	Перелезание через бревно, козла.	1				
	Висы.	2				
82.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1				
83.	Вис на рейке гимнастической стенки на время.	1				
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	12				
84.	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	1				
85.	Повороты направо, налево без контроля зрения.	1				
86.	Ходьба по ориентирам.	1				
87.	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1				
88.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1				
89.	Ходьба вперед по гимнастической	1				

	скамейке с различными положениями рук, ног.				<p>универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.</p> <p><i>Познавательные:</i> Умение строится по росту, выполнять простые движения. Осваивать двигательные действия, составлять содержание подвижных игр. Умение самостоятельно вырабатывать стратегии игры. Осваивать технику физических упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности;</p> <p><i>Коммуникативные:</i> Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр.</p>	Скакалки, свисток, мячи, обручи.
90.	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1				
91.	Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1				
92.	Броски мяча в стену с отскоком \его в обозначенное место.	1				
93.	Ходьба на месте от 5 до 15 с.	1				
94.	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	1				
95.	Коррекционная игра «Пустое место».	1				
	Пионербол	7				
96.	Игра «Пионербол». Ознакомление с правилами игры.	1				
97.	Ознакомление с расстановкой. Передача двумя руками.	1				
98.	Ловля мяча.	1				
99.	Подача мяча одной рукой снизу.	1				
100.	Боковая подача мяча.	1				
101.	Ловля мяча двумя руками над головой.	1				
102.	Учебная игра в «Пионербол».	1				