

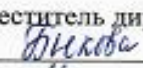
Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГ ОБУ «Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для обучающихся с ОВЗ»
 С.И. Кирпиченко
« 13 » 09 2019 г.


АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(1 вариант)

1^й класс

Согласовано:

заместитель директора по УВР
 И.И. Быкова
« 13 » 09 2019 г.

Рассмотрено
на заседании ШМО (протокол № 1 от « 13 »
09 2019 г.)
Руководитель ШМО
 И.Г. Станкевич
« 13 » 09 2019 г.

Составитель:
 Е.Л. Прасол
« 13 » 09 2019 г.

г. Петропавловск-Камчатский,
2019 г.

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.	Пояснительная записка	3-5
2.	Учебно-тематическое планирование	6
3.	Содержание тем учебного предмета, коррекционного курса;	7-8
4.	Планируемые результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса;	9-10
5.	Календарно-тематическое планирование;	11-19
6.	Контрольно-измерительные материалы;	20
7.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса (в т.ч. список основной и дополнительной литературы);	21
8.	Лист регистрации изменений.	22

1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1¹ класса КГОБУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (приложение к Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 10 апреля 2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГОБУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные приказом директора Учреждения (приказ от 30.08.2019 № 65.08 –ОД);
- Учебный план КГОБУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Локальные акты КГОБУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

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.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. При организации учебного процесса используются:

- Комбинированный урок - предполагает выполнение работ и заданий разного вида.
- Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.

— Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.

— Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти

Так же, как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

2. Учебно-тематическое планирование

Рабочая программа для обучающихся 1¹ класса рассчитана на 99 часов. Количество часов в неделю – 3.

№	Перечень разделов	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Легкая атлетика	46	22			24
2	Гимнастика	22		22		
3	Лыжная подготовка	23			23	
4	Игры в ходе урока	8	2	2	2	2
	Итого	99	24	24	25	26

3 Содержание тем учебного предмета: 1¹ класс (99 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Знания о физической культуре (в ходе уроков)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

I четверть : легкая атлетика – 22 ч. игры -2 ч.

IV четверть: легкая атлетика – 24 ч. игры – 2 ч.

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.

II четверть (24) ч.

Гимнастика – 22 ч., игры – 2 ч.

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.

III четверть (25 часов)

Лыжная подготовка – 23 ч. Игры – 2 ч..

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры- 8 ч.

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.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
 - Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны уметь:

Акробатические упражнения:

- выполнять построения в колонну по одному, в одну шеренгу, равнение по разметке;
- различать и правильно выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Лёгкая атлетика:

- выполнять прыжки в длину с места;
- выполнять медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем;
- выполнять броски и ловля мяча;
- выполнять метание мяча с места правой и левой рукой.

Лыжная подготовка:

- выполнять ходьбу на месте с подниманием носков лыж;
- выполнять ходьбу приставным шагом;
- выполнять ходьбу ступающим шагом.

Подвижные игры:

- «Слушай сигнал.», «Метко в цель.», «Догони мяч.», «Снайпер.», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди.», «Кошки-мышки.», «Космонавты.».

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» :

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;
- Представления о двигательных действиях, знание строевых команд;
- Умение вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;
- Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

- Представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий;
- Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестового контроля (в форме выполнения физических упражнений)

5. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Раздел. Тема урока.	Содержание урока			Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практические работы	Коррекционная работа		
I четверть (кол-во часов- 24)								
Наименование раздела «легкая атлетика» (24) игры в ходе урока								
			Тема урока					
1	03.09.19		Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	Игры: «Космонавты», «вышибалы», «пятнашки».	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Знать основы ТБ, профилактика травматизма.	Текущий	волейбольный, резиновые мячи
2-4	04.09.19 05.09.19 10.09.19		ОРКУ с предметами.	Ходьба. Строевые упражнения. Коррекционные игры.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра: «Летаем, не летаем».	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	Текущий	скакалка детская палка гимнастическая
5-6	11.09.19 12.09.19		ОРКУ без предметов.	Строевые упражнения. Ходьба.	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба парами, взявшись за руки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	Текущий	
7-8	17.09.19 18.09.19		ОРКУ с предметами. Ходьба. Бег.	Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках.	Ходьба с сохранением правильной осанки,	Коррекция памяти на основе упражнений в	Текущий	

			Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Игра: «Мы солдаты».	воспроизведении.		
9-10	19.09.19 24.09.19		ОРКУ с малыми мячами, ходьба. Строевые упражнения. Игры с бегом и прыжками.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Ходьба в чередовании с бегом. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра: «Гуси-лебеди».	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Текущий	мячи: малый теннисный, волейбольный, резиновый мячи
11-13	25.09.19 26.09.19 01.10.19		ОРКУ с мячами. Строевые упражнения. Метание. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Игра: «Метко в цель».	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	Текущий	мячи: малый теннисный, волейбольный, резиновый мячи
14-16	02.10.19 03.10.19 08.10.19		ОРКУ без предметов и с предметами.	Строевые упражнения. Метание.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Броски и ловля мячей с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение. Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить,	Текущий	мячи: малый теннисный, волейбольный, резиновый мячи

						осознание качества и уровня усвоения.		
17-19	09.10.19 10.10.19 15.10.19		ОРКУ со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки. Коррекционные игры.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает».	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	Текущий	скакалка детская
20-22	16.10.19 17.10.19 22.10.19		ОРКУ в парах.. Бег. Метания мяча.	Научить правильно выполнять основные движения в метании.	Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Перебежки группами и по одному.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	Текущий	мячи: малый теннисный мяч
23-24	23.10.19 24.10.19		ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Бег. Игры с элементами ОРУ.	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности	Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15м. - бег, 15м. - ходьба). Повороты по ориентирам. Игра: «Вот так позы!», «Совушка».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Текущий	волейбольный, резиновые мячи

II четверть (кол-во часов-24)								
«гимнастика» (кол-во часов - 24), игры в ходе урока								
			Тема урока					
1	05.11.19		Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Знать основы ТБ, Профилактика травматизма.	Разучивание названия снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	Текущий	
2-3	06.11.19 07.11.19		Общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Основная стойка. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	Текущий	Гимнастический мат
4-6	12.11.19 13.11.19 14.11.19		ОРУ без предметов.	Элементы акробатических упражнений.	Перекаты в положении лёжа в разные стороны.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	Текущий	Гимнастический мат
7-9	19.11.19 20.11.19 21.11.19		ОРКУ с предметами. Равновесие.	Элементы акробатических упражнений.	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 3-4 сек.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	Текущий	
10-12	26.11.19 27.11.19 28.11.19		ОРУ с малыми мячами. Равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Текущий	скамейка гимнастическая мячи: малый теннисный мяч

13-15	03.12.19 04.12.19 05.12.19		ОРУ с мячами. Висы.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	Текущий	волейбольный, резиновые мячи
16-18	10.12.19 11.12.19 12.12.19		ОРУ без предметов. Висы	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений.	Текущий	
19-20	17.12.19 18.12.19		ОРУ со скакалкой. Прыжки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	Текущий	скакалка детская, набивной мяч
21-24	19.12.19 24.12.19 25.12.19 26.12.19		ОРУ в парах. Прыжки.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	Текущий	
III четверть (кол-во часов-25)								
«лыжная подготовка» (кол-во часов - 25), игры в ходе урока								
			Тема урока					
1	14.01.20		Ознакомление с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать основы ТБ, профилактика травматизма.	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	Текущий	
2-5	15.01.20		Лыжная	Ознакомление с	Ходьба на месте с	Коррекция	Текущий	Лыжи, ботинки,

	16.01.20 21.01.20 22.01.20		подготовка.	техникой ходьбы на лыжах	подниманием носков лыж.	глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности..		лыжные палки
6-9	23.01.20 28.01.20 29.01.20 30.01.20		Лыжная подготовка.	Ходьба приставным шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки
10-13	04.02.20 05.02.20 06.02.20 18.02.20		Лыжная подготовка.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Ходьба ступающим шагом.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки
14-17	19.02.20 20.02.20 25.02.20 26.02.20		Лыжная подготовка.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Спуски, повороты, торможение.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки
18-20	27.02.20 03.03.20 04.03.20		Лыжная подготовка.	Строевые команды. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки
21-23	05.03.20 10.03.20 11.03.20		Лыжная подготовка. Игры зимой.	Объяснение правил игр	Игры: «Снайпер», «подними предмет».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.	Текущий	Лыжи, ботинки, лыжные палки
24-25	12.03.20		Лыжная	Объяснение правил	Игры: «накаты»,		Текущий	Лыжи, ботинки,

	17.03.20		подготовка. Игры зимой.	игр	«догони идущего»			лыжные палки
IV четверть (кол-во часов -26)								
Легкая атлетика (кол-во часов - 26), игры в ходе урока								
			Тема урока					
1	31.03.20		Правила поведения на спортплощадке .	Основы ТБ, профилактика травматизма.	Ходьба в парах взявшись за руки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	Текущий	
2-3	01.04.20 02.04.20		ОРУ. Ходьба.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Ходьба в чередовании с бегом	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	Текущий	
4-5	07.04.20 08.04.20		ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба. Бег.	Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой.	Бег с высоким поднимания бедра и захлёстыванием голени. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	Текущий	палка гимнастическая
6-7	09.04.20 14.04.20		ОРУ с мячами. Бег. Метание.	Обучение навыкам	Высокий старт. Метание мяча с места в цель.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	Текущий	мячи: малый теннисный мяч
8-10	15.04.20 16.04.20 21.04.20		ОРУ в парах. Бег. Метание.	Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	Низкий старт. Метание мяча на дальность с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Текущий	мячи: малый теннисный мяч

11-13	22.04.20 23.04.20 28.04.20		ОРУ с мячами. Метание. Бег.	Научить правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками. Челночный бег.	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Текущий	мячи: малый теннисный мяч, набивной мяч
14-16	29.04.20 30.04.20 05.05.20		ОРУ. Прыжки. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Прыжки в высоту с шага. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.	Текущий	
17	06.05.20			Тестовый контроль в рамках промежуточной аттестации.	Тестовый контроль в рамках промежуточной аттестации.		Текущий	
18-20	07.05.20 12.05.20 13.05.20		ОРУ. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	Текущий	
21-24	14.05.20 19.05.20 20.05.20 21.05.20		ОРУ. Прыжки. Подвижные игры	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации	Прыжки с прямого разбега в длину. Игра: «Слушай сигнал»,	Коррекция познавательной деятельности на основе	Текущий	

				движений.	«Космонавты».	двигательной активности.		
25-26	26.05.20 27.05.20		ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	Скакалка. Увеличение и уменьшение круга движения вперёд, назад, на ориентир, предложенный учителем.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	Текущий	скакалка детская

6. Контрольно-измерительные материалы:

В 1¹ классе Краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» обучение является **безотметочным** (введено на основании методического письма Министерства образования России «О системе оценивания учебных достижений младших школьников в условиях безотметочного обучения в общеобразовательных учреждениях» от 03.06.2003г. №13-15-120/13).

1.1. Безотметочный контроль и оценка обучающихся предполагают овладение ими личностными и предметными умениями и навыками, предусмотренными АООП для обучающихся 1 класса.

1.2. Выявление индивидуальной динамики в развитии личностных и предметных умений и навыков учитель отмечает в «Листе индивидуальных достижений» 3 раза в год: на начало обучения, в конце первого полугодия и на конец учебного года.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Методические пособия для учителя

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 класс (1 вариант) – М: Просвещение, 2017.

Программа специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 1-4 кл.: В 2 сб./ Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – Сб.1. – 224с.

Дополнительная литература

1. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре: пособие для учителей и методистов. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.

Оборудование

1. Спортивный инвентарь и оборудование: канат для лазанья, скамейка гимнастическая, палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, обруч алюминиевый, мячи: малый теннисный мяч, баскетбольный, волейбольный, резиновые мячи.

Информационное обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru>
2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://fcior.edu.ru>

