

Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной
программе образования для обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37 г. ЛИПЕЦКА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 1 - 4 - Х КЛАССОВ

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре.

Цель: создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачами учебного предмета являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.
- коррекция нарушений физического развития.

Задачи учебного предмета 1 класса:

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Задачи учебного предмета 2 класса:

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.

Задачи учебного предмета 3 класса:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Задачи учебного предмета 4 класса:

- 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.

Образовательные технологии: игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, проблемно-поисковые, развивающие, личностно-ориентированные, технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Методы и формы контроля образовательных достижений.

В процессе изучения предмета «физическая культура» используются следующие формы **текущего** контроля: устный опрос, выполнение упражнений и заданий; **промежуточного** контроля: тестирование.

Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении

точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на 4 года (с 1 по 4 классы). Общее количество часов за весь период часов составляет 405 часов со следующим распределением часов по классам: 1-й класс – 99 часов, 2-й класс – 102 часа (34 недели), 3-й класс – 102 часа (34 недели), 4-й класс – 102 часа (34 недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» составляет:

- для 1-х классов – 3 часа
- для 2-х классов – 3 часа;
- для 3-х классов – 3 часа;
- для 4-х классов – 3 часа.

Год обучения	Кол-во часов неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
Итого			405 часов

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают:

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
- овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

Формирование базовых учебных действий

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

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

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

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

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

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие доступных для понимания 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;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Предметные результаты:

1 класс

Минимальный:

Теоретические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Практический материал:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный:

Теоретические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); правила ТБ; о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- овладение навыками подвижных игр.
- уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 100 м до 200 м без остановки.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр.

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевые команды учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;

- уметь играть в команде учебные игры.

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевые команды учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры;

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Соблюдение правил Т.Б.
3. Практическая работа по выполнению физических упражнений.
4. Выполнение заданий по разграничению понятий.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за показом учителя.
2. Объяснение выполняемых физических упражнений.
3. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа со спортивным инвентарем.
2. Выполнение работ практикума (тестирование)

Формы организации учебных занятий.

Основная форма проведения: урок.

Оценочный инструментарий: материалы тестирования входят в содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета.

Программа по физкультуре для 1- 4 классов структурно состоит из следующих разделов: *гимнастика, легкая атлетика, подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игры, для 4-х классов- пионербол.* А такой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления

физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Знания о физической культуре

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.

1 класс

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.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Лазания и перелазания. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, перелазание сквозь гимнастические обручи

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практическая материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание

					НОВЫХ упражнений, повторение.
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					
Преодоление упрощенных препятствий на местности.					
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.					
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.					
Бег. Сочетание дыхания с бегом.					
Подвижные игры: 1. ТБ во время игр 2. Коррекционные игры 3. Игры с элементами ОРУ 4. Игры с бегом и прыжками 5. Игры с мячом					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
				Легкая атлетика - 12 часов	
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..					Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					
Прыжки в длину с места.					
Прыжки с короткого разбега.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
Тесты -4 часа					

Челночный бег.					
Прыжки в длину с места.					
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с).					
Приседания (30 сек.)					
Резервные уроки	2	2	2	2	Тесты, уроки повторения знаний

2 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!».

Лазание и перелазание. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Висы и упоры. Вис, вис лёжа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

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

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек.

Подвижные и коррекционные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные игры: «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Кто спрятался?», «Лови мяч».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху», «Зайчики». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

Элементы спортивных игр:

Футбол.

Теоретические сведения: правила техники безопасности ; правила поведения; упрощенные правила игры;

Практическая часть: передача мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча;

Баскетбол.

Теоретические сведения: правила техники безопасности, упрощенные правила игры.

Практическая часть: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ловля и передача мяча двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания. важность выполнения разминки; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега.

Практическая часть: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и с 3-х шагового разбега.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Гимнастика –27часов					
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.					
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на					

вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.					
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					
Подвижные и коррекционные игры, элементы спортивных игр - 35 часов					
Подвижные игры 1.ТБ во время игры 2. Коррекционные игры 3.Игры с элементами ОРУ 4.Игры с бегом и прыжками Элементы спортивных игр: 1.Футбол 2.Баскетбол	8	9	15	3	
Легкая атлетика -16 часов					
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по ла..		6		10	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					
Прыжки в длину с места.					
Прыжки с короткого разбега.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
Тесты -4 часа					
Прыжки в длину с места.	1	1	1	1	
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Приседания (30 сек.)					
Резервные уроки (повторение)	1	2	1	4	

3 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис,упор; виды гимнастики: спортивная, художественная;

элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», Короче шаг!»

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом, тоже по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

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

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей, переноска 8-10 гимнастических палок.

ИГРЫ

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», "Лови мяч" «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Поймай шарики».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Передача мячей в колонах», «Гонка мячей по кругу».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Мячик кверху», «Догони соперника», «Салки со скакалкой».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч».

Элементы спортивных игр

Футбол

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности; соблюдение правил игры; поведение в игре.

Практический материал:; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча.

Баскетбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; упрощенные правила игры (целенаправленности игры).

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания; важность разминки.

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 400 м. ;прыжки в длину с места, прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Гимнастика – 27 часа					
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.	14		13		
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					
Переползание на четвереньках по ковру, по					

гимнастической скамейке.					
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					
Подвижные и коррекционные игры. элементы спортивных игр - 35 часа					
Подвижные игры 1.ТБ во время игры 2. Коррекционные игры 3.Игры с элементами ОРУ 4.Игры с бегом и прыжками Элементы спортивных игр 1.Футбол 2.Баскетбол	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>15</u>	<u>3</u>	
Легкая атлетика -16 часов					
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..		<u>6</u>		<u>10</u>	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					
Прыжки в длину с места.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
Тесты -4 часов					
	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	
Прыжки в длину с места.					
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Приседания (30 сек.)					
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	

4 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: : элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Повороты на месте».

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом.

Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Равновесие. Равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке.

ИГРЫ

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Не попадись», «Через скакалку», «Подсечка», «Мороз – красный нос».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

Элементы спортивных игр

Футбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

Практический материал: передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча.

Баскетбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по

«условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положений; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; прыжки в длину с места; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Тематическое планирование

Название темы, раздела	Количество часов				Виды учебной деятельности
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Гимнастика – 27 часа					
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.	<u>14</u>		<u>13</u>		
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.					
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.					
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».					
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.					
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.					
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.					
Упражнения без предметов					
Упражнения с предметами					

Подвижные и спортивные игры - 35 часа					
Подвижные игры 1.ТБ во время игры 2. Коррекционные игры 3.Игры с элементами ОРУ 4.Игры с бегом и прыжками Элементы спортивных игр 1.Футбола 2.Баскетбола	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>15</u>	<u>3</u>	
Легкая атлетика -16 часов					
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..		<u>6</u>		<u>10</u>	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.					
Беговые ускорения из любых стартовых положения.					
Прыжки в длину с места.					
Метание т/м из-за головы в стенку.					
Метание т/м из-за головы в цель.					
Тесты -4 часов					
	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>1</u>	
Прыжки в длину с места.					
Метание в цель.					
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).					
Приседания (30 сек.)					
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>4</u>	

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения
Учебно-методическое обеспечение	
Учебники	
1.	1 – 4 класс - «Физическая культура» А.П. Матвеев, М., «Просвещение», 2012г.
Методические пособия для учителя	
2.	А.П. Матвеев, «Физическая культура. Методическое пособие», М., «Просвещение», 2013
3.	Воронкова В.В., Бгажнокова И.М. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений» М., «Просвещение». 2013
Технические средства	
4.	Персональный компьютер, (ноутбук).
Учебно-практическое оборудование	
5.	Изображения (картинки, фотографии) в соответствии с тематикой,

	определённой в программе по физической культуре.
Оборудование спортзала	
6.	Стол учительский с тумбой.
7.	Шкафы для хранения, спортивного инвентаря учебного оборудования и пр.
Материалы и инструменты	
8.	Маты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, сенсорный материал.