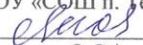


Рассмотрено
Руководитель МС
учителей начальных классов
МОУ «СОШ п. Тепличный»

/Яковлева О.С./
Протокол № 1
«31» августа 2018 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
МОУ «СОШ п. Тепличный»

/М.Е. Деденева/
«31» августа 2018 г.

Утверждаю
Директор МОУ
«СОШ п. Тепличный»

/Е.В. Зеленская/
Приказ № 100
от «31» августа 2018 г.



Адаптированная рабочая программа

срок реализации: 4 года

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 1-4 классов

Учитель-дефектолог
Марченко Екатерина Юрьевна

п. Тепличный
2018 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе требований Стандарта ФГОС для детей с умственной отсталостью, примерной АООП для детей с программы В.В.Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2009. Данная программа соответствует Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений России и допущена Министерством образования РФ.

Нормативно-правовой и документальной основой программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (постановление главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189) раздел X.;
- Типовое положение об образовательном учреждении от 31.03.1997 г. №325-14-22;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами. (Письмо МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г.);
- Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ);
- Письмо Минобразования РФ от 27.03.2000 № 27/901 – 6 о психолого–медико–педагогическом консилиуме (ПМПК) образовательного учреждения.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 апреля 2008 года N АФ – 150/06 о создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидами.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г N 1015 г. « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального и общего, основного и среднего общего образования»

Федеральный закон от 24 ноября 1995 г № 181-ФЗ « О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

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.

Цель учебного 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.

Задачи:

- 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

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

На изучение предмета «**Физическая культура**» 1-4 класс отводится 3 часа в неделю, что соответствует 99 часов в год.

2. Планируемые 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, 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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

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.

Предметные результаты по окончании 1 класса:

Общие теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

На уроках лёгкой атлетики знать: как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.

На уроках гимнастики знать: своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «закрывающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать: правила и поведение во время игр.

На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт;

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Предметные результаты по окончании 2 класса:

Общие теоретические сведения. 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.

На уроках гимнастики знать: своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «закрывающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать: правила и поведение во время игр.

На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; бегать на скорость 30 метров; бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Предметные результаты по окончании 3 класса:

Общие теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снаряжения. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снаряжения и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

На уроках гимнастики знать: своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «закрывающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать: правила и поведение во время игр.

На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; бегать на скорость 30 метров; бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;

На уроках гимнастики уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Предметные результаты по окончании 4 класса:

Общие теоретические сведения. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Название снаряжения и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

На уроках гимнастики знать: своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «закрывающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать: правила и поведение во время игр.

На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; бегать на скорость 30 метров; бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;

На уроках гимнастики уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игры.

3. Учебно-тематическое планирование

1 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|----------------------------------|------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | 4ч |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 30ч |
| 3. | Лёгкая атлетика | 38ч |
| 4. | Игры | 27ч |
| | Всего | 99 ч |

2 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|----------------------------------|------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | 4ч |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 30ч |
| 3. | Лёгкая атлетика | 39ч |
| 4. | Игры | 26ч |
| | Всего | 99 ч |

3 класс

| № | Тема | Количество часов |
|----|------------------------------|------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | 6ч |

| | | |
|----|----------------------------------|------|
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 44ч |
| 3. | Лёгкая атлетика | 34ч |
| 4. | Игры | 15ч |
| | Всего | 99 ч |

4 класс.

| № | Тема | Количество часов |
|----|----------------------------------|------------------|
| 1. | Знания о физической культуре | 3ч |
| 2. | Гимнастика с основами акробатики | 30ч |
| 3. | Лёгкая атлетика | 39ч |
| 4. | Игры | 27ч |
| | Всего | 99 ч |

4. Содержание программы:

1 класс.

Раздел 1 Знания о физической культуре. 4 часа.

Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг. Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг. Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. 30 часов.

Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Обучение ходьбе по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Движение в колонне. Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Разучивание комплекса упражнений с флажками. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Обучение ходьбе по

гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с.

Раздел 3. Легкая атлетика. 38 часов.

Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Обучение ходьбе по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору» Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору». Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Обучение прыжку в длину с места. Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне. Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре. Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шести.

Раздел 4. Игры 27 часов.

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Разучивание игры « Наблюдатель», « «Иди прямо» Разучивание игры « Совушка». Повторение игр « Наблюдатель», « Иди прямо» Разучивание игры « Удочка». Разучивание игры « Говорящий мяч» Разучивание игры « Запрещенное движение» Разучивание игры «Карлики- Великаны», « Пальмы-бананы», « Пумба-худышка» Разучивание игры «Гуси-лебеди» Разучивание игры « Кошки- мышки» Повторение игры « У медведя во бору» Разучивание игры « Невод» Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч».

2 класс.

Раздел 1 Знания о физической культуре. 4 часа.

Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. 30 часов.

Повторение всех видов ранее изученных команд. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Повторение основных положений и движений рук ,ног, туловища, головы. Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках. Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами. Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра « Мяч

вверху». Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек.

Раздел 3. Легкая атлетика. 39 часа.

Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой». Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Что изменилось».

Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя. Подвижная игра: «Кошки и мышки». Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы. Повторение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Подвижная игра «Удочка». Обучение прыжкам в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: «Говорящий мяч». Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит»

Раздел 4. Игры 26 часов.

Разучивание игры «запомни порядок», «Что изменилось» Повторение игры «Совушка», «Что изменилось» Разучивание игры «Удочка», «Салки». Разучивание игры: «Говорящий мяч», «Карлики- Великаны». Повторение игры «Запрещенное движение» Разучивание игры «Съедобное- не съедобное». Повторение игры «Гуси-лебеди» Повторение игры: «Пустое место». Повторение игры: «Кошки-мышки». Повторение игры: «Невод».

3 класс

Раздел 1 Знания о физической культуре. 6 ч

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. 44 часа. Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс обще развивающих упражнений. Комплекс корректирующих упражнений. Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой. Комплекс обще развивающих упражнений с флажками. Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом. Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом. Комплекс упражнений со скакалками. Комплекс упражнений с набивными мячами. Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2 – 3 кувырка вперёд (строго индивидуально). Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Вис на гимнастической

стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке. Упор на гимнастическом козле. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа 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 вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Упражнения на дыхание. Упражнения на расслабление мышц. Обще развивающие упражнения по подражанию. Упражнения для укрепления мышц туловища.

Раздел 3. Лёгкая атлетика .34 часа. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Понятие высокий старт. Медленный бег до3 мин (сильные дети) Бег в чередовании с ходьбой до 100 м Бег на скорость 30 м. Прыжки в длину с места. Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. Челночный бег (3x5) м. Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку. Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы. Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.

Раздел 4. «Игры» 15 часов Игры по выбору учащихся. Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные». Игры с элементами обще развивающих упражнений . Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам». Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи». Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему». Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет» Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву». Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы» Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».

4 класс.

Раздел 1 Знания о физической культуре. 3 часа.

Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Что такое осанка? Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.

Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики. 30 часов.

Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы. Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц. Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное) Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища. Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. Повторение

комплекса упражнений с гимнастическим обручем. Повторение комплекса упражнений с большими мячами. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Обучение равновесию «Ласточка» опорой. Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.

Раздел 3. Легкая атлетика. 39 часов.

Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты. Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.

Раздел 4. Игры 27 часов.

Разучивание игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет». Закрепление игры «Совушка», «Говорящий мяч». Повторение игры «Удочка», «Карлики-Великаны». Повторение игры «Салки» «Запрещенное движение». Совершенствование игры: «Выбивало». Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке. Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра. Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Подвижные игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Невод». Повторение игры «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки». Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра.

5. Календарно-тематическое планирование курса «физическая культура»

1 класс

| № урока | Разделы, темы программы | Количество часов | Дата | |
|---------|--|------------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| | I четверть. 24 часа. | | | |
| 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. | 1 | | |
| 2-3 | Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. | 2 | | |
| 4-5 | Обучение ходьбе по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. | 2 | | |
| 6-7 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. | 2 | | |
| 8-9 | Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору» | 2 | | |
| 10-11 | Обучение перебежкам группами и по одному. | 2 | | |
| 12-13 | Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. | 2 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| 14-15 | Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра « Гуси- лебеди». | 2 | | |
| 16-17 | Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне. | 1 | | |
| 18-19 | Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре. | 2 | | |
| 20-21 | Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шесты. | 2 | | |
| 22 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг. | 1 | | |
| 23-24 | Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Движение в колонне. | 2 | | |
| | II четверть. 14 часов | | | |
| 25-26 | Обучение основным положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 2 | | |
| 27-28 | Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание. | 2 | | |
| 29-30 | Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. | 2 | | |
| 31-32 | Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. | 2 | | |
| 33-34 | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног. | 2 | | |
| 35-36 | Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища. | 2 | | |
| 37-38 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками | 2 | | |
| 39-40 | Разучивание комплекса упражнений с флажками. | 2 | | |
| 41-42 | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. | 2 | | |
| 43-44 | Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. | 2 | | |
| 45-46 | Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см , гимнастических матах. | 2 | | |
| 47-48 | Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. | 2 | | |
| | III четверть. 31 час. | | | |
| 49-50 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. | 2 | | |
| 51-52 | Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. | 2 | | |

| | | | | |
|------------|--|---|--|--|
| 53 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 | | |
| 54-55 | Разучивание игры « Наблюдатель», «Иди прямо» | 2 | | |
| 56-57 | Разучивание игры « Совушка». Повторение игр « Наблюдатель», « Иди прямо» | 2 | | |
| 58-59 | Разучивание игры « Удочка». | 2 | | |
| 60-61 | Разучивание игры « Говорящий мяч» | 2 | | |
| 62-63 | Разучивание игры « Запрещенное движение» | 2 | | |
| 64-65 | Разучивание игры «Карлики- Великаны», « Пальмы-бананы», « Пумба-худышка» | 2 | | |
| 66-67 | Разучивание игры «Гуси-лебеди» | 2 | | |
| 68-69 | Разучивание игры « Кошки- мышки» | 2 | | |
| 70 | Повторение игры « У медведя во бору» | 1 | | |
| 71 | Разучивание игры « Невод» | 1 | | |
| 72-73 | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 2 | | |
| 74-75 | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки-мышки». | 2 | | |
| 76-77 | Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч». | 2 | | |
| 78 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. | 1 | | |
| 79 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. | 1 | | |
| | IV четверть. 20часов. | | | |
| 80 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. | 1 | | |
| 81-82 | Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. | 2 | | |
| 83-84 | Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору». Обучение перебежкам группами и по одному. | 2 | | |
| 85-86 | Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. | 2 | | |
| 87-88 | Обучение прыжку в длину с места. | 2 | | |
| 89,90, 91 | Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне. | 3 | | |
| 92,93, 94 | Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре. | 3 | | |
| 95,96, 97. | Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шести. | 3 | | |

| | | | | |
|-------|---|-------------|--|--|
| 98-99 | Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре. | 2 | | |
| | Итого: | 99ч. | | |

2 класс

| № урока | Разделы, темы программы | Количество часов | Дата | |
|---------|--|------------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| | I четверть. 24 часа. | | | |
| 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | | |
| 2-3 | Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя | 2 | | |
| 4-5 | Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». | 2 | | |
| 6-7 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. | 2 | | |
| 8-9 | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось». | 2 | | |
| 10-11 | Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя. Подвижная игра: « Кошки и мышки». | 2 | | |
| 12-13 | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. | 2 | | |
| 14-15 | Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы. | 2 | | |
| 16-17 | Повторение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Подвижная игра « Удочка». | 2 | | |
| 18-19 | Обучение прыжкам в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. | 2 | | |
| 20-21- | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 2 | | |
| 22-23 | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Говорящий мяч». | 2 | | |
| 24 | Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит» | 1 | | |
| | II четверть. 14 часов | | | |
| 25 | Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит» | 1 | | |
| 26 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: « Совушка». | 1 | | |
| 27-28 | Повторение всех видов ранее изученных команд. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с | 2 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| | левой ноги. | | | |
| 29-30 | Повторение основных положений и движений рук ,ног, туловища, головы. | 2 | | |
| 31-32 | Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. | 2 | | |
| 33-34 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 2 | | |
| 35-36 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | 2 | | |
| 37-38 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 2 | | |
| 39-40 | Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. | 2 | | |
| 41-42 | Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. | 2 | | |
| 43-44 | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. | 2 | | |
| 45-46 | Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. | 2 | | |
| 47-48 | Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча.Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | 2 | | |
| | III четверть. 31 час. | | | |
| 49-50 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках. | 2 | | |
| 51-52 | Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами. | 2 | | |
| 53-54 | Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра « Мяч вверху». | 2 | | |
| 55-56 | Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек. | 2 | | |
| 57 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 | | |
| 58-59 | Разучивание игры « запомни порядок», « Что изменилось» | 2 | | |
| 60-61 | Повторение игры « Совушка», « Что изменилось» | 2 | | |
| 62-63 | Разучивание игры « Удочка», « Салки». | 2 | | |
| 64-65 | Разучивание игры: « Говорящий мяч», « Карлики- Великаны». | 2 | | |
| 66-67 | Повторение игры « Запрещенное движение» | 2 | | |
| 68-69 | Разучивание игры « Съедобное- не съедобное». | 2 | | |

| | | | | |
|-------|--|-------------|--|--|
| 70-71 | Повторение игры « Гуси-лебеди» | 2 | | |
| 72-73 | Повторение игры: «Пустое место». | 2 | | |
| 74-75 | Повторение игры: «Кошки-мышки». | 2 | | |
| 76-77 | Повторение игры: «Невод». | 2 | | |
| 78 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Игра « Говорящий мяч». | 1 | | |
| 79 | Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш»,«Класс стой». | 1 | | |
| | IV четверть. 20часов. | | | |
| 80 | Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». | 1 | | |
| 81-82 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя. | 2 | | |
| 83-84 | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось». | 2 | | |
| 85-86 | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. | 2 | | |
| 87-88 | Повторение прыжка в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. | 2 | | |
| 89-90 | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 2 | | |
| 91-92 | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Говорящий мяч». | 2 | | |
| 93-94 | Повторение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра:«Кто дальше бросит» | 2 | | |
| 95-96 | Повторение игр « Невод» « Кошки и мышки». | 2 | | |
| 97-98 | Подвижная игра «Гуси-лебеди». « « Удочка». | 2 | | |
| 99 | Выполнение игры « Гонка мячей по кругу» , « Выбивало». | 1 | | |
| | Итого: | 99ч. | | |

3 класс.

| № уроков | Развиваемые психологические процессы | Кол-во часов | Дата | |
|----------|---|--------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| | I четверть.24 часа. | | | |
| 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 2 | Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 | | |
| 3 | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ. | 1 | | |
| 4 | Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 | | |
| 5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» | 1 | | |
| 6 | Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 1 | | |
| 7 | Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. | 1 | | |
| 8 | Ходьба с контролем и без контроля зрения. | 1 | | |
| 9 | Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). | 1 | | |
| 10 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 | | |
| 11 | Бег на скорость 30 м. | 1 | | |
| 12 | Прыжки в длину с места. | 1 | | |
| 13 | Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. | 1 | | |
| 14 | Челночный бег (3x5) м. | 1 | | |
| 15 | Бег на скорость до 40 м. | 1 | | |
| 16 | Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета). | 1 | | |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. | 1 | | |
| 18 | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . | 1 | | |
| 19 | Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель. | 1 | | |
| 20 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 | | |
| 21 | Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы. | 1 | | |
| 22 | Поднимание туловища. | 1 | | |
| 23 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | | |
| 24 | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность. | 1 | | |
| | II четверть. 24 часа | | | |
| 25 | Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». | 1 | | |
| 26 | Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?». | 1 | | |
| 27 | Игры по выбору учащихся | 1 | | |
| 28 | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. | | | |
| 29 | Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. | 1 | | |
| 30 | Дыхательные упражнения. | 1 | | |
| 31 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | | |
| 32 | Комплекс обще развивающих упражнений. | 1 | | |
| 33 | Комплекс корригирующих упражнений. | 1 | | |
| 34 | Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой. | 1 | | |
| 35 | Комплекс обще развивающих упражнений с флажками. | 1 | | |
| 36 | Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем. | 1 | | |
| 37 | Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом. | 1 | | |
| 38 | Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом. | 1 | | |
| 39 | Комплекс упражнений со скакалками. | 1 | | |
| 40 | Комплекс упражнений с набивными мячами. | 1 | | |
| 41 | Перекаты в группировке. | 1 | | |
| 42 | Из положения лёжа на спине «мостик». | 1 | | |
| 43 | 2 – 3 кувырка вперёд (строго индивидуально). | 1 | | |
| 44 | Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. | 1 | | |
| 45 | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. | 1 | | |
| 46 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. | 1 | | |
| 47 | Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 | | |
| 48 | Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. | 1 | | |
| | III четверть.31 час | | | |
| 49 | Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ. | 1 | | |
| 50 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные». | 1 | | |
| 51 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам». | 1 | | |
| 52 | Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи». | | | |
| 53 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему». | 1 | | |
| 54 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу». | 1 | | |
| 55 | Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву». | 1 | | |
| 56 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы». | 1 | | |
| 57 | Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | сигнала». | | | |
| 58 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | | |
| 59 | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. | 1 | | |
| 60 | Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 61 | Упор на гимнастическом козле. | 1 | | |
| 62 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. | 1 | | |
| 63 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 | | |
| 64 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. | 1 | | |
| 65 | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук. | 1 | | |
| 66 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 1 | | |
| 67 | Прыжок в глубину из положения приседа. | 1 | | |
| 68 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. | 1 | | |
| 69 | Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. | 1 | | |
| 70 | Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. | 1 | | |
| 71 | Прыжок в высоту до определённого ориентира. | 1 | | |
| 72 | Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. | 1 | | |
| 73 | Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. | 1 | | |
| 74 | Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. | 1 | | |
| 75 | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 1 | | |
| 76 | Упражнения на дыхание. | 1 | | |
| 77 | Упражнения на расслабление мышц. | 1 | | |
| 78 | Обще развивающие упражнения по подражанию. | 1 | | |
| 79 | Упражнения для укрепления мышц туловища. | 1 | | |
| | IV четверть. 20 часов. | | | |
| 80 | Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ. | 1 | | |
| 81 | Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало». | 1 | | |
| 82 | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам». | 1 | | |
| 83 | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу». | 1 | | |
| 84 | Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. | 1 | | |
| 85 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|----------------|--|--|
| 86 | Ходьба с контролем и без контроля зрения. | 1 | | |
| 87 | Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. | 1 | | |
| 88 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом <i>согнув ноги</i> . | 1 | | |
| 89 | . Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i> | 1 | | |
| 90 | Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель. | 1 | | |
| 91 | Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. | 1 | | |
| 92 | Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места. | 1 | | |
| 93 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 | | |
| 94 | Челночный бег (3x5). | 1 | | |
| 95 | Бег на скорость до 40 м. | 1 | | |
| 96 | Бег 30 м. | 1 | | |
| 97 | Прыжки в длину с места. | 1 | | |
| 98 | Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь. | 1 | | |
| 99 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 | | |
| | Итого | 99часов | | |

4 класс.

| № урока | Разделы, темы программы | Количество часов | Дата | |
|---------|---|------------------|------|------|
| | | | План | Факт |
| | I четверть. 24 часа. | | | |
| 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | | |
| 2-3 | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 2 | | |
| 4-5 | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 2 | | |
| 6-7 | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений. | 2 | | |
| 8-9 | Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 2 | | |
| 10-11 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 2 | | |
| 12-13 | Обучение челночному бегу 3*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки». | 2 | | |
| 14-15 | Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание. | 2 | | |
| 16-17 | Обучение прыжку в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см | 2 | | |
| 18-19 | Выполнение метания мячей в цель и на | 2 | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| | дальность, ширина коридора 10-15 м. | | | |
| 20-21 | Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание. | 2 | | |
| 22 | Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Что такое осанка? | 1 | | |
| 23-24 | Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение различных команд. Подвижная игра : « Невод». | 2 | | |
| | II четверть. 14 часов | | | |
| 25-26 | Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы. | 2 | | |
| 27-28 | Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц. | 2 | | |
| 29-30 | Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное) | 2 | | |
| 31-32 | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища. | 2 | | |
| 33-34 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 2 | | |
| 35-36 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем. | 2 | | |
| 37-38 | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 2 | | |
| 39-40 | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. | 2 | | |
| 41-42 | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. | 2 | | |
| 43-44 | Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. | 2 | | |
| 45-46 | Обучение равновесию « Ласточка» с опорой. | 2 | | |
| 47-48 | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | 2 | | |
| | III четверть. 31 час. | | | |
| 49-50 | Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. | 2 | | |
| 51-52 | Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. | 2 | | |
| 53 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 | | |
| 54-55 | Разучивание игры « Музыкальные змейки», « Найди предмет». | 2 | | |
| 56-57 | Закрепление игры « Совушка», « Говорящий мяч» | 2 | | |

| | | | | |
|----------|---|-------------|--|--|
| 58-59 | Повторение игры « Удочка», « Карлики-Великаны». | 2 | | |
| 60-61 | Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение» | 2 | | |
| 62-63 | Совершенствование игры: « Выбивало» | 2 | | |
| 64-65 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке . | 2 | | |
| 66-67 | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 2 | | |
| 68-69 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 2 | | |
| 70 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 1 | | |
| 71 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 1 | | |
| 72-73 | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 2 | | |
| 74-75 | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений | 2 | | |
| 76-77 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 2 | | |
| 78-79 | Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 2 | | |
| | IV четверть.20 часов. | | | |
| 80-81-82 | Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 3 | | |
| 83-84 | Повторение прыжка в длину с разбега(зона отталкивания 60-70 см | 2 | | |
| 85-86 | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10-см. | 2 | | |
| 87-88 | Обучение прыжку в длину с места. | 2 | | |
| 89-90 | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 2 | | |
| 91-92 | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки-мышки». | 2 | | |
| 93-99 | Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра. | 7 | | |
| | Итого: | 99ч. | | |

6.Список литературы, использованной при разработке программы:

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Литература:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.

2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велигченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мячи (малые, большие, волейбольные, теннисные), гимнастические маты, скакалки, обручи малые, гимнастические палки, флажки, набивные мячи, баскетбольные кольца, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастический козёл, стойки для прыжков, прыжковая яма, плакаты, бубен, погремушки, музыкальный центр.

