Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Шастовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена

на методическом совете

Протокол № 7

от 27.08.2019г

Утверждена

приказом по школе

№ 45/1 от 29.08.2019

Директор _____ А.С.Коротков

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-4 классов

для обучающихся с УО (легкой)

(интелектуальными нарушениями)

составитель: Пухов Вадим Леонидович

учитель технологии

с. Шастово, 2019г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-Ф
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 – 4 классы под редакцией В.В. Воронковой;
5. Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286 – 15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14 августа 2015 г. N 38528)
6. Устав образовательного учреждения;
7. Учебный план образовательного учреждения;
8. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса;

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

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

Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как

непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов программы может меняться.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов». В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

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

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 405 часов (1 класс – 33 учебные недели, 2 – 4 классы – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов	Год
1	3 часа в неделю	99 часов
2	3 часа в неделю	102 часа
3	3 часа в неделю	102 часа
4	3 часа в неделю	102 часа

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Физическую культуру, как и другую двигательную деятельность ребенка олигофрена, надо рассматривать как коррекционно-компенсаторную и лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную недостаточность, как форму реадаптации тех двигательных нарушений, которые имеются в двигательной функции у обучающихся с нарушением интеллекта.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственнойотсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств,проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами:
минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по «физической культуре» на конец обучения в младших классах (IV класс):

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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,

элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством

учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки,

спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития

мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь 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.

Содержание учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка

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

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре (4 часа)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Минимальный уровень:

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

Достаточный уровень:

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Гимнастика(18 часов)

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом;

набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики

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.

Легкая атлетика(21 час)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

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

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов легкой атлетики

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.

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.

Лыжная подготовка(10 часов)

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

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

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов лыжной подготовки

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Игры(46 часов)

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

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Минимальный уровень:

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре(4 часа)

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.

Минимальный уровень:

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

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;

Достаточный уровень:

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

Гимнастика(18 часов)

Теоретические сведения. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики

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.

Легкая атлетика(30 часов)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега.

Практический материал:

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

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

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

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

баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов легкой атлетики

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.

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.

Лыжная подготовка(12 часов)

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

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

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов лыжной подготовки

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Игры(38 часов)

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

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Минимальный уровень:

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

3класс (102 часа)

Знания о физической культуре(4 часа)

Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Минимальный уровень:

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

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;

Достаточный уровень:

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

Гимнастика(18 часов)

Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики

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.

Легкая атлетика(30 часов)

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего

предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

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

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов легкой атлетики

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.

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.

Лыжная подготовка(15 часов)

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

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

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов лыжной подготовки

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Игры(35 часов)

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

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Минимальный уровень:

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

4класс (102 часа)

Знания о физической культуре(4 часа)

. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание

Минимальный уровень:

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

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;

Достаточный уровень:

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

Гимнастика(18 часов)

Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики

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.

Легкая атлетика(30 часов)

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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

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

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

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

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

Минимальный уровень:

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов легкой атлетики

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.

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.

Лыжная подготовка(15 часов)

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

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

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов лыжной подготовки

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Игры(35 часов)

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

Практический материал.

***Подвижные игры*:**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Минимальный уровень:

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

Распределение программного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре – 16 ч	4	4	4	4
Гимнастика – 72 ч.	18	18	18	18
Лёгкая атлетика – 111ч.	21	30	30	30
Лыжная подготовка – 52ч.	10	12	15	15
Игры-151ч.	46	38	35	35
Всего	99	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

№		Тема	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре- 1 час			
1		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Легкая атлетика-11 часов			
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики	
3		Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.
4		Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	
5		Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	
6		Ходьба с сохранением правильной осанки.	
7		Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	
8		Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
9		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
10		Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	
11		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	
12		Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	

			Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей.
Игры - 46 часов			
13 14		Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	«Слушай сигнал», «Космонавты» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз» «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Десяточки» «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»
15 16		Правила игр.	
17 18 19		Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
20 21 22		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - ловля мяча,	
23 24 25		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - передача мяча	
26 27 28		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями – броски мяча	
29 30 31		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - удары по мячу	
32 33 34		Коррекционные игры	
35 36 37		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
38 39 40		Игры с бегом	
40 41 42		Игры с прыжками	
43 44 45		Игры с лазанием	
46 47 48		Игры с метанием и ловлей мяча	
49 50 51		Игры с построениями и перестроениями	
52 53 54		Игры с бросанием мяча	
55		Игры с ловлей мяча	

56			
57 58		Игры с метанием мяча	
Лыжная подготовка-10 часов			
59		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.
60		Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	
61 62		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	
63 64		Выполнение строевых команд.	
65 66		Виды подъемов и спусков.	
67		Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	
68		Повороты. Торможение.	
Знания о физической культуре (2 часа)			
69 70		Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Правила утренней гигиены и их значение для человека.
Гимнастика-18 часов			
71		Правила поведения на уроках гимнастики.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Правила безопасности Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали 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 и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
72		Одежда и обувь гимнаста.	
73		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
74		Построения и перестроения.	
75		Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения)	
76		Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	
77		Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.	
78		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
79		Упражнения на дыхание.	
80		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
81		Упражнения для формирования правильной осанки.	
82		Упражнения для укрепления мышц туловища.	
83		Упражнения с флажками	
84		Упражнения с малыми обручами	
85		Упражнения с большим мячом	
86		Упражнения на равновесие	
87		Упражнения в лазанье и перелезание.	
88		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности	

		движений	
Знания о физической культуре (1 час)			
89		Чистота одежды и обуви.	Чистота одежды и обуви.
Легкая атлетика 10 часов			
90		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей
91		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	
92		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	
93		Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами	
94		Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки)	
95		Быстрый бег на скорость.	
96		Медленный бег.	
97		Чередование бега и ходьбы.	
98		Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
99		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	

2 класс

№	Дата	Тема	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре (1 час)			
1		Значение физических упражнений для здоровья человека.	Значение физических упражнений для здоровья человека.
Легкая атлетика-15 часов			
2		Правила поведения на уроках	Ходьба по заданным

		легкой атлетики.	направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей
3		Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	
4		Понятие о начале ходьбы и бега.	
5		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега	
6		Ходьба с сохранением правильной осанки.	
7 8		Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	
9 10		Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
11		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
12		Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	
13 14		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	
15 16		Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	
Игры - 38 часов			
17 18		Понятия: колонна, шеренга, круг.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным
19 20		Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
21 22		Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
23 24		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - ловля мяча.	
25		Элементарные сведения по	

26		овладению игровыми умениями -, передача мяча	выполнением действий. «Слушай сигнал», «Космонавты» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз» «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Десяточки «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»
27 28		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями – броски мяча	
29 30		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - удары по мячу	
31 32 33		Коррекционные игры.	
34 35 36		Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
37 38 39		Игры с бегом	
40 41 42		Игры с лазанием.	
43 44		Игры с метанием и ловлей мяча.	
45 46		Игры с построениями и перестроениями.	
47 48		Игры с бросанием мяча.	
49 50		Игры с ловлей мяча.	
51 52		Игры с метанием мяча.	
53 54		Игры с прыжками	
Лыжная подготовка -12 часов			
55		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения.
56		Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Повороты. Торможение.
57		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах..	
58 59		Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	
60		Предупреждение травм и обморожений	
61		Виды подъемов и спусков.	
62		Выполнение строевых команд.	
63 64		Передвижение на лыжах. Спуски.	
65 66		Повороты. Торможение.	
Знания о физической культуре(2 часа)			

67		Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка.	Опрятность, аккуратность. Осанка.
68		Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.
Гимнастика - 18 часов			
69		Правила поведения на уроках гимнастики.	Основная стойка. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.
70		Одежда и обувь гимнаста.	
71		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
72		Построения и перестроения.	
73		Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения)	
74		Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	
75		Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.	
76		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
77		Упражнения на дыхание.	
78		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
79		Упражнения для формирования правильной осанки.	
80		Упражнения для укрепления мышц туловища.	
81		Упражнения с флажками	
82		Упражнения с малыми обручами	
83		Упражнения с большим мячом	
84		Упражнения на равновесие	
85		Упражнения в лазанье и перелезание.	
86		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
Знания о физической культуре(1 час)			
87		Чистота зала, снарядов	Чистота зала, снарядов
		Легкая атлетика 15 часов	
89 88		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной
90		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	

91 92		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» 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 и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
93 94		Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами	
95 96		Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки)	
97		Быстрый бег на скорость.	
98		Медленный бег.	
99		Чередование бега и ходьбы.	
100		Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
101 102		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	

3 класс

№	Дата	Тема	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре (1 час)			
1		Физические качества.	Физические качества.
Легкая атлетика-15 часов			
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по
3		Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	
4		Понятие о начале ходьбы и бега.	
5		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега	
6		Ходьба с сохранением правильной осанки.	
7 8		Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	
9 10		Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
11		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
12		Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	

13 14		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей
15 16		Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	
Игры - 35 часов			
17 18		Понятия: колонна, шеренга, круг.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий. «Слушай сигнал», «Космонавты» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз» «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Десяточки «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»
19 20		Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
21 22		Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
23 24		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - ловля мяча.	
25 26		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями -, передача мяча	
27 28		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями – броски мяча	
29 30		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - удары по мячу	
31 32 33		Коррекционные игры.	
34 35 36		Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
37 38 39		Игры с бегом	
40 41 42		Игры с лазанием.	
43 44		Игры с метанием и ловлей мяча.	

45 46		Игры с построениями и перестроениями.	
47 48		Игры с бросанием мяча.	
49 50		Игры с ловлей мяча.	
51		Игры с метанием мяча.	
Лыжная подготовка -15часов			
52		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения.
53		Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Повороты. Торможение.
54		Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	
55		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	
56 57		Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	
58		Предупреждение травм и обморожений	
59 60		Виды подъемов и спусков.	
61 62		Выполнение строевых команд.	
63 64		Передвижение на лыжах. Спуски.	
65 66		Повороты. Торможение.	
Знания о физической культуре(2 часа)			
67 68		Понятия о предварительной и исполнительной командах.	Понятия о предварительной и исполнительной командах.
Гимнастика - 18 часов			
69		Правила поведения на уроках гимнастики.	Основная стойка. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической
70		Одежда и обувь гимнаста.	
71		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
72		Построения и перестроения.	
73		Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения)	
74		Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	

75		Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.	стенке, не пропуская реек.
76		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
77		Упражнения на дыхание.	
78		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
79		Упражнения для формирования правильной осанки.	
80		Упражнения для укрепления мышц туловища.	
81		Упражнения с флажками	
82		Упражнения с малыми обручами	
83		Упражнения с большим мячом	
84		Упражнения на равновесие	
85		Упражнения в лазанье и перелезание.	
86		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
Знания о физической культуре(1 час)			
87		Предупреждение травм во время занятий.	Предупреждение травм во время занятий.
		Легкая атлетика 15 часов	
89 88		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» 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 и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы
90		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	
91 92		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	
93 94		Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами	
95 96		Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки)	
97		Быстрый бег на скорость.	
98		Медленный бег.	
99		Чередование бега и ходьбы.	
100		Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
101 102		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	

			общеразвивающих и корригирующих упражнений.

4 класс

№	Дата	Тема	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре (1 час)			
1		Значение и основные правила закаливания.	Значение и основные правила закаливания.
Легкая атлетика-15 часов			
2		Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей
3		Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	
4		Понятие о начале ходьбы и бега.	
5		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега	
6		Ходьба с сохранением правильной осанки.	
7 8		Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	
9 10		Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
11		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
12		Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	
13 14		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	
15 16		Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	
Игры - 35 часов			

17 18		Понятия: колонна, шеренга, круг.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий. «Слушай сигнал», «Космонавты» «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз» «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Десяточки «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»
19 20		Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
21 22		Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
23 24		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - ловля мяча.	
25 26		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями -, передача мяча	
27 28		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями – броски мяча	
29 30		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями - удары по мячу	
31 32 33		Коррекционные игры.	
34 35 36		Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	
37 38 39		Игры с бегом	
40 41 42		Игры с лазанием.	
43 44		Игры с метанием и ловлей мяча.	
45 46		Игры с построениями и перестроениями.	
47 48		Игры с бросанием мяча.	
49 50		Игры с ловлей мяча.	
51		Игры с метанием мяча.	
Лыжная подготовка -15 часов			
52		Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Правила поведения.
53		Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Повороты. Торможение.
54		Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	
55		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах..	

56 57		Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	
58		Предупреждение травм и обморожений	
59 60		Виды подъемов и спусков.	
61 62		Выполнение строевых команд.	
63 64		Передвижение на лыжах. Спуски.	
65 66		Повороты. Торможение.	
Знания о физической культуре(2 часа)			
67 68		Понятия: физическая культура, физическое воспитание	Понятия: физическая культура, физическое воспитание
Гимнастика - 18 часов			
69		Правила поведения на уроках гимнастики.	Основная стойка. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.
70		Одежда и обувь гимнаста.	
71		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
72		Построения и перестроения.	
73		Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения)	
74		Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	
75		Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота.	
76		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
77		Упражнения на дыхание.	
78		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
79		Упражнения для формирования правильной осанки.	
80		Упражнения для укрепления мышц туловища.	
81		Упражнения с флажками	
82		Упражнения с малыми обручами	
83		Упражнения с большим мячом	
84		Упражнения на равновесие	

85		Упражнения в лазанье и перелезание.	
86		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
Знания о физической культуре(1 час)			
87		Значение и основные правила закаливания.	Значение и основные правила закаливания.
		Легкая атлетика 15 часов	
89 88		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» 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 и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
90		Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	
91 92		Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	
93 94		Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами	
95 96		Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки)	
97		Быстрый бег на скорость.	
98		Медленный бег.	
99		Чередование бега и ходьбы.	
100		Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
101 102		Прыжки с высоты с мягким приземлением.	

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- В.В.Воронкова. Программа 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида, М.: «Просвещение»,2011.