

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»**

Рассмотрено
на заседании МО
учителей старших классов
Протокол № 1
от « 28 » 08 2020 г.
Мухомов

Утверждено
директор школы
Гизатуллин С.А.
Приказ № 93
от « 28 » 08 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
«Физическая культура»
4 класс (1 вариант)**

**Составил: Агьяфаров В.Р.,
учитель физической культуры**

**Чернушка
2020**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 4 класса составлена в соответствии с ФГОС для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программой для детей с умственной отсталостью МБОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат VIII вида» и на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс, 1-4 кл, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа реализуется во втором классе для детей с лёгкой умственной отсталостью, вариант 1.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 4 класса рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

Адресат: Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 4 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательного аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;

- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном,

позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 4 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

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

Методы:

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

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		4				
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	48				
3.	Спортивные игры	17				
4	Гимнастика с элементами акробатики	23				
5	Лыжная подготовка	14				
	Всего часов	102				

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка

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!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

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

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

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

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

Занятия на тренажерах.

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

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, начерченным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные и коррекционные игры.

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

№ п\п	Ко л- во час ов	Дата		Тема урока	Коррекционно- развивающие приемы	Речевой матери ал	Оборудов ание	Содержание урока	Теоретически е основы ЗУН
		По плану	фа кт и						
				Календарно тематическое планирование первая четверть 23 урока					
1	1	1.09.20		Техника безопасности на уроках физ-ры Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Перестроение	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры.

				руки.					
2-3	2	4,7.09.20		Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка
4-5	2	8,11.09.20		Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Шеренга	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
6-7	2	14,15.09.20		Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй
8	1	18.09.20		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Круг	Свисток, гимн. палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг
9-10	2	21,22.09.20		Чередование ходьбы и бега.	Коррекция внимания на основе упражнений на	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс

					сравнение и узнавании				
11	1	25.09.20		Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Осанка	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка
12	1	28.09.20		Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок
13-14	2	29.09.20 2.10.20		Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Размыкание	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка
15	1	5.10.20		Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
16-17	2	6,9.10.20		Метание малого мяча. Передачи мяча в парах	Коррекция познавательной деятельности на основе	Метание	м/мячи, мяч, свисток, секундом	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда

					двигательной активности		ер.мячи		
18-19	2	12,13.10.20		Повороты по ориентирам.Броски мяча партнеру	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Ориентир	флажки 6 шт.Мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал
20-21	2	16,19.10.20		Эстафеты с предметами.Ведение мяча на месте и в движении	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Дисциплина
22-23	2	20,23.10.20		Построение в колонну по одному.Ведение мяча	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнение	метр, мел, рулетка.мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Расположение правой и левой сторон
				Гимнастика 2 ЧЕТВ 24ур					
1-2	2			Эстафеты с предметами.Основные положения рук и ног	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
3	1			Выполнение команд «Встать»,	Коррекция внимания на основе	Внимание	мел, флажки	Изучение нового материала и	Понятие перестроение

				«Сесть», «Пошли», «Побежали».	упражнений на сравнение			первичного закрепления	
4-5	2			Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственны х отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезан ие	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание
6-7	2			Упражнений с м/мячами.Озн акомление с комплексом упражнений	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Препятств ие	м/мячи по кол-ву уч- ся, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики
8-9	2			Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезани е	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
10-11	2			Упражнения в комплексеПод вижные игры с бегом и прыжками.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Поворот	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал
12-13	2			Повороты по ориентирам. Упражнение в комплексе	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезани е	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий

14-15	2			Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Строевые упражнения	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
16-17	2			Медленный бег с сохранением осанки. Учет упражнений в комплексе	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Строй	Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Степпер», «Гребля»	Комплексного применения знаний и умений	Правильная осанка
18-19	2			Размыкание на вытянутые руки. Опорные прыжки	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Общеразвивающие упражнения	гимн. палки по кол-ву учащихся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
20-21	2			ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическая палка
22-23	2			Строевые упражнения. Опорный прыжок через	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Лазание	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения

				гимнастическую скамейку					
24 22-23	1			Подлезание под препятствие. Учет опорных прыжков	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
				Лыжная подготовка Календарно тематическое планирование 3 Четв 30ур					
1-2	2			Лыжная подготовка. Инструктаж	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Перестроение	Лыжи, палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие Лыжной подготовки
3-4	2			Передвижения на лыжах	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнения, перестроения	Лыжи палки	Комплексного применения знаний и умений	Координация движения
5-6	2			Лыжные ходы. Техника выполнения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Перестроение	Лыжи, палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
	3			Бег на лыжах до одного	Коррекция вестибулярной	Перестроение	Лыжи палки	Комплексного применения	Координация движения

7,8,9				килметра	устойчивости на основе лыжной подготовки			знаний и умений	
10-11	2			Переход с одного хода на другой	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастик а	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
12-13	2			Эстафеты	Развитие навыков коммуникативно го общения	Воздушны е ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Координация движения
14-15	2			Ходьба на лыжах по пересеченной месности	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Перестрое ние	Лыжи палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
16-17	2			Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально- волевой сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Игровой	Повороты
18-19	2			Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативно го общения	Воздушны е ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Перебежки
20-21	2			Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Перебежки	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного	Названия снарядов

				группами.				закрепления	
22-23	2			Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразвивающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Команда
24,25, 26	3			Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равновесие	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие
27-28	2			Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прокатывание мяча	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня
29-30	2			Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Солнечные ванны	Скакалки, секундомер, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Скорость

Календарно тематическое планирование 4 четв 24 ур

1-2	2			Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	Стойка на носках	Мел секундом ер	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правильное дыхание
-----	---	--	--	---	--	------------------	-----------------	--	--------------------

3-4	2			Ходьба по заданным направлениям. Ведение мяча	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ориентир	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правильное дыхание
5-6	2			Произвольное лазание. Ведение и передача мяча	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Произвольное лазание	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
7-8	2			Медленный бег до 1000 метров	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Сохранение осанки	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание
9-10	2			Перебежки группами и по одному. Бег 30 метров	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Противопод	мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Здоровье
11-12	2			Строевые упражнения. Имитация метания малого мяча	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание

					различении				
13-14	2			Прыжки в длину с места.Метание малого мяча	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжок в длину	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление
15-16	2			Метание теннисного мяча. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Направление	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе
17-18	2			Бег на 1000метров	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Амплитуда	м/мячи по кол-ву уч-ся, мяч, свисток,секундомер	Комбинированный	Зоркость
19-20	2			Совершенствование метания м/мяча с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Цель	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация
21-22	2			Чередование бега с ходьбой до 30м.	Коррекция простран-ственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений	Чередование	м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при вывихе
23-24	2			Бег 30м -	Коррекция памяти	Метание	м/мячи	Контроля и	Первая

			учет.Бег до 6 минут	на основе упражнений в воспроизведении		по кол-ву уч-ся	коррекции знаний и умений	помощь при кровотечении
	4		Резерв на повторение					
	2		Совершенствование метания м/мяча с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Цель	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;

- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 4 классе.

Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая

6. Стенка шведская с турниками
7. Стенка гимнастическая для лазания
8. Велотренажер
9. Беговая дорожка механическая
10. Турник для силовых упражнений
11. Велотренажер
12. Конь гимнастический
13. Лавка гимнастическая
14. Стойка для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический
2. Гантели
3. Подставка под штангу
4. Гири разные
5. Гранаты
6. Канат
7. Мяч баскетбольный
8. Мяч волейбольный
9. Мяч футбольный
10. Массажер для стоп
11. Обруч
12. Сетка волейбольная
13. Секундомер

Литература.

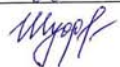
1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск//методическое пособие для учителей 2004 г.//.

3. Лукьяненко В.П.. Физическая культура: «Основы знаний».(2003 г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирование представлений собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»**

Рассмотрено
на заседании МО
учителей старших классов
Протокол № 1
от « 28 » 08 2020 г.



Утверждено
директор школы
Гизатуллин С.А.
Приказ № 395
от « 28 » 08 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
« Физическая культура»
2 класс (1 вариант)**

**Составил: Агьяфаров В.Р.,
учитель физической культуры**

**Чернушка
2020**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 2 класса составлена в соответствии с ФГОС для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программой для детей с умственной отсталостью МБОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат VIII вида» и на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс, 1-4 кл, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа реализуется во втором классе для детей с лёгкой умственной отсталостью, вариант 1.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 2 класса рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

Адресат: Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 2 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательного аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 2 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

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

Методы:

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

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		2				
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	48				
3.	Спортивные игры	17				
4	Гимнастика с элементами акробатики	23				
5	Лыжная подготовка	14				
	Всего часов	102				

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка
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!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

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

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

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

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

Занятия на тренажерах.

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

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, начерченным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные и коррекционные игры.

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

[illegible]

1	1	2.09.20		Техника безопасности на уроках физ-ры Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Перестроение	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры. Спортивная одежда и обувь
2-3	2	4.7.09.20		Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка
4-5	2	9,11.09.20		Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Шеренга	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
6-7	2	14.16.09.20		Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй

8	1	18.09.20		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Круг	Свисток, гимн.палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг
9-10	2	21,23.09.20		Чередование ходьбы и бега.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс
11	1	25.09.20		Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Осанка	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка
12	1	28.09.20		Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок
13-14	2	30.09.20. 2.10.20		Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	Развитие точности восприятия на основе упражнений	Размыкание	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка

				Подвижные игры с мячом.	в координации движений				
15	1	5.10.20		Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведе нии	Колонна	Мяч, секундом ер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
16-17	2	7,9.10.20		Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Коррекция познавательн ой деятельности на основе двигательно й активности	Метание	м/мячи, мяч, свисток, секундом ер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда
18-19	2	12.14.10.20		Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировк у в пространстве	Ориентир	флажки 6 шт.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал
20-21	2	16,19.10.20		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникати вного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Дисциплина
	2	21,23.10.20		Построение в колонну по одному,	Коррекция пространстве нных	Равнение	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного	Расположение правой и левой сторон

22-23				равнение в затылок. Перебежки группами.	отношений на основе упражнений в координации движений			закрепления	
				Календарно тематическое планирование вторая четверть 24ур					
1-2	2			Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
3	1			Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Внимание	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение
4-5	2			Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание
6-7	2			Перестроение из 1 шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений	Препятствие	м/мячи по кол-ву уч-ся, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики

				Комплекс упражнений с м/мячами.	в запоминании				
8	1			Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
9-10	2			Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Поворот	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал
11	1			Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
	2			Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Строевые упражнения	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
14-15	2			Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за	Коррекция пространстве нных отношений на основе	Строй	Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка»,	Комплексного применения знаний и умений	Правильная осанка

				учителем. Занятия на тренажерах.	упражнений в координации движений		«Велотренаж ер, «Степпер», «Гребля»		
16-17	2			Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Общеразви- вающие упражнения	гимн.палки по кол-ву уч- ся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
18-19	2			ОРУ с гимнастическ ими палками. Лазание по гимнастическ ой скамейке.	Коррекция пространстве нных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезани е	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическа я палка
20-21	2			Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведе нии	Лазание	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения
22-23	2			Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий

				Резерв на повторение					
				Календарно тематическое планирование третья четверть 30 ур					
1-2	2			Лыжная подготовка.Инструктаж	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Перестроения	Лыжи,палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие Лыжной подготовки
3-4	2			Передвижения на лыжах	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнения,перестроения	Лыжи палки	Комплексного применения знаний и умений	Координация движения
5-6	2			Лыжные ходы.Техника выполнения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Перестроение	Лыжи, палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
	2			Бег на лыжах до одного километра	Коррекция вестибулярной	Перестроение	Лыжи палки	Комплексного применения знаний и умений	Координация движения

7-8					устойчивости на основе лыжной подготовки				
9-10	2			Переход с одного хода на другой	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
11-12	2			Эстафеты	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Координация движения
13-14	2			Ходьба на лыжах по пересеченной местности	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Перестроение	Лыжи палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
15-16	2			Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Игровой	Повороты
17-18	\ 2			Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Перебежки

					общения				
19-20	2			Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Перебежки	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Названия снарядов
21-22	2			Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразвивающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Команда
23	2			Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равновесие	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие
24-25	2			Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прокатывание мяча	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня

26-27	2			Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении и логических связей	Солнечные ванны	Скакалки, секундомер, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Скорость
28	1			Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Игровой	Повороты

Календарно тематическое планирование четвертая четверть 24 ур

1-2	2			Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	Стойка на носках	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал
-----	---	--	--	---	--	------------------	-------------------	--	------------------

3	1			Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в	Ориентир	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
---	---	--	--	--	---	----------	--------------------------	--	-----------------

					запоминании				
4-5	2			Произвольное лазание по скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Произвольное лазание	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
6	1			Медленный бег с сохранением осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Сохранение осанки	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание
7-8	2			Перебежки группами и по одному.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Противоход	мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Здоровье
9	1			Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м-15м).	Коррекция слухового восприятия на основе упражнений в различении	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание
10-11	2			Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжок в длину	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление

12-13	2			Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Направлени е	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе
14	1			Учить метанию м/мяча. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Амплитуда	м/мячи по кол-ву уч-ся, мяч, свисток	Комбинированный	Зоркость
15-16	2			Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Цель	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация
17	1			Чередование бега с ходьбой до 30м.	Коррекция пространственно-временных отношений на основе тренировочных упражнений	Чередовани е	м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при вывихе
18-19	2			Бег 30м - учет.	Коррекция памяти на основе упражнений в	Метание	м/мячи по кол-ву уч-ся	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при кровотечении

					воспроизведе нии				
20-21	2			Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	Развитие навыков коммуникати вного общения	Расчет	скамейки, мячи, кегли	Игровой	Перелезание
22	1			Прыжки в длину с места - учет.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Приземлени е	метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Вредные привычки
	2			Резерв на повторение					

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

поработке и реализации программы физического самосовершенствования- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;

- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;

- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 2 классе.

Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая

6. Стенка шведская с турниками
7. Стенка гимнастическая для лазания
8. Велотренажер
9. Беговая дорожка механическая
10. Турник для силовых упражнений
11. Велотренажер
12. Конь гимнастический
13. Лавка гимнастическая
14. Стойка для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический
2. Гантели
3. Подставка под штангу
4. Гири разные
5. Гранаты
6. Канат
7. Мяч баскетбольный
8. Мяч волейбольный
9. Мяч футбольный
10. Массажер для стоп
11. Обруч
12. Сетка волейбольная
13. Секундомер

Литература.

1. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г.. Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск // методическое пособие для учителей 2004 г. //.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: «Основы знаний». (2003 г.) В помощь учащимся для овладения способам творческого применения двигательных навыков и формирования представлений собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей старших классов
Протокол № 1
от « 22 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
« Физическая культура »
3 класс (1 вариант)

Составил: Агьяфаров В.Р.,
учитель физической культуры

Чернушка
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 3 класса составлена в соответствии с ФГОС для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программой для детей с умственной отсталостью МБОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат VIII вида» на основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс, 1-4 кл, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Программареализуется во втором классе для детей с лёгкой умственной отсталостью, вариант 1.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 3 класса рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

Адресат: Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 2 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательного аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 3 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

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

Методы:

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

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Распределение учебного времени
на различные виды программного материала

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		3				
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	48				
3.	Спортивные игры	17				
4	Гимнастика с элементами акробатики	23				
5	Лыжная подготовка	14				
	Всего часов	102				

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка

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!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

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

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

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

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

Занятия на тренажерах.

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

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, начерченным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные и коррекционные игры.

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

№ п\п	К о л - в о ч а с о в	Дата		Тема урока	Коррекционно- развивающие приемы	Речевой матери ал	Оборудов ание	Содержание урока	Теоретически е основы ЗУН
		По плану	ф ак т и						
				Календарно тематическое планирование первая четверть 23ур					
1	1	1.09.20		Техника безопасности на уроках физ-ры Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Перестроение	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правила поведения на уроках физкультуры.
2-3	2	2,4.09.20		Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай	Коррекция памяти на основе упражнений в	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка

				сигнал».	воспроизведен ии				
4-5	2	8,9.09.20		Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Шеренга	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
6-7	2	11,15.09.20		Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведен ии	Колонна	Мяч, секундом ер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй
8-9	2	16,18.09.20		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Круг	Свисток, гимн.палк и	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг
10-11	2	22.23.09.20		Чередование ходьбы и бега.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс
12-13	1	25,29.09.20		Медленный бег с сохранением осанки в колонне.	Коррекция памяти на основе упражнений в	Осанка	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка

				Прыжки в длину с места.	воспроизведен ии				
14	1	30.09.20		Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комбинированный	Прыжок
15-16	2	2,6.10.20		Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Размыкание	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка
17	1	7.10.20		Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
18-19	2	9,13.10.20		Метание малого мяча. Передачи мяча в парах	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Метание	м/мячи, мяч, свисток, секундомер. мячи	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда
20-21	2	14,16.10.20		Повороты по ориентирам. Броски мяча партнеру	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в	Ориентир	флажки 6 шт. Мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал

					пространстве				
22-23	2	20,21.10.20		Эстафеты с предметами. Ведение мяча на месте и в движении	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Дисциплина
24	1	23.10.20		Построение в колонну по одному. Ведение мяча	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнение	метр, мел, рулетка, мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Расположение правой и левой сторон
				Гимнастика 2 ЧЕТВ 24ур					
1-2	2			Эстафеты с предметами. Основные положения рук и ног	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
3	1			Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Внимание	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение
4-5	2			Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание

					движений				
6-7	2			Упражнений с м/мячами.Оз накопление с комплексом упражнений	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Препятствие	м/мячи по кол-ву уча, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики
8	1			Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
9-10	2			Упражнения в комплексеПо подвижные игры с бегом и прыжками.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Поворот	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал
11	1			Повороты по ориентирам. Упражнение в комплексе	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
	2			Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Строевые упражнения	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
14-15	2			Медленный бег с сохранением осанки.Учету	Коррекция пространственных отношений на основе	Строй	Мяч, свисток, мел, тренажер	Комплексного применения знаний и умений	Правильная осанка

				пражнений в комплексе	упражнений в координации движений		ы: «Беговая дорожка», «Велотре нажер», «Степпер» , «Гребля»		
16-17	2			Размыкание на вытянутые руки .Опорные прыжки	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Общеразвивающие упражнения	гимн.палки по количеству уч-ся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
18-19	2			ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическая палка
20-21	2			Строевые упражнения. Опорный прыжок через гимнастическую скамейку	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Лазание	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения
	3			Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе	Подлезание	стойки для прыжков,	Обобщение и систематизация знаний и	Преодоление препятствий

22-24				Учет опорных прыжков	упражнений на различение		скамейка	умений	
24									
				Лыжная подготовка Календарно тематическое планирование 3 Четв 30ур					
1-2	2			Лыжная подготовка. Инструктаж	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Перестроения	Лыжи, палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие Лыжной подготовки
3-4	2			Передвижения на лыжах	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнения, перестроения	Лыжи палки	Комплексного применения знаний и умений	Координация движения
5-6	2			Лыжные ходы. Техника выполнения	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Перестроение	Лыжи, палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
7,8,9	3			Бег на лыжах до одного километра	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе лыжной подготовки	Перестроение	Лыжи палки	Комплексного применения знаний и умений	Координация движения

10-11	2			Переход с одного хода на другой	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
12-13	2			Эстафеты	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Координация движения
14-15	2			Ходьба на лыжах по пересеченной местности	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Перестроение	Лыжи палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
16-17	2			Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Игровой	Повороты
18-19	2			Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Перебежки
20-21	2			Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Перебежки	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Названия снарядов

22-23	2			Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразвивающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Команда
24-25	2			Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равновесие	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие
26-27	2			Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прокатывание мяча	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня
28,29, 30	3			Прыжки со скакалкой. Подвижные игры с бегом.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Солнечные ванны	Скакалки, секундомер, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Скорость

1-2	2			Строевые упражнения. Ходьба по коридору 20см.	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии	Стойка на носках	Мел секундом ер	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правильное дыхание
-----	---	--	--	---	--	------------------	-----------------	--	--------------------

3	1			Ходьба по заданным направлениям. Ведение мяча	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ориентир	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Правильное дыхание
4-5	2			Произвольное лазание. Ведение и передача мяча	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Произвольное лазание	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
6	1			Медленный бег до 1000 метров	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Сохранение осанки	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание
7-8	2			Перебежки группами и по одному. Бег 30 метров	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Противоход	мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Здоровье
9	1			Строевые упражнения. Имитация метания	Коррекция слухового восприятия на основе	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание

				малого мяча	упражнений в различении				
10-11	2			Прыжки в длину с места. Метание малого мяча	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжок в длину	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление
12-13	2			Метание теннисного мяча. Прыжки в длину с места.	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Направление	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе
14-15	2			Бег на 1000 метров	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Амплитуда	м/мячи по кол-ву уч-ся, мяч, свисток, секундомер	Комбинированный	Зоркость
16-17	2			Совершенствование метания мяча с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Цель	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация
18	1			Чередование бега с ходьбой до 30м.	Коррекция пространственно-временных отношений на основе	Чередование	м/мячи по кол-ву уч-ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при вывихе

					тренировочных упражнений				
19-20	2			Бег 30м - учет.Бег до 6 минут	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Метание	м/мячи по кол-ву уч-ся	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при кровотечении
21	1			Эстафеты,с мячами.бег до 1000 метров	Развитие навыков коммуникативн ого общения	Расчет	скамейки, мячи, кегли	Игровой	Перелезание
22	1			Эстафеты с предметами.У чет бега на 60 метров	Развитие навыков коммуникативн ого общения	Товарище с-тво	мячи, кегли, скакалки	Игровой	Команда
	2			Резерва на повторение					

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитии навыков сотрудничества с одноклассниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 3 классе.

Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая
6. Стенка шведская с турниками
7. Стенка гимнастическая для лазания
8. Велотренажер
9. Беговая дорожка механическая
10. Турник для силовых упражнений
11. Велотренажер
12. Конь гимнастический
13. Лавка гимнастическая
14. Стойка для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический
2. Гантели
3. Подставка под штангу
4. Гири разные
5. Гранаты
6. Канат
7. Мяч баскетбольный
8. Мяч волейбольный
9. Мяч футбольный
10. Массажер для стоп
11. Обруч
12. Сетка волейбольная
13. Секундомер

Литература.

1. Бабенкова Е.А. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003 г. Книга посвящена физическому воспитанию детей со слабым здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск // методическое пособие для учителей 2004 г. //.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: «Основы знаний». (2003 г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирования представлений собственного организма и умения осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.

и

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей старших классов
Протокол № 1
от « 28 » 08 2020 г.

Шураф

Утверждено
/ директор школы
Гизатуллин С.А.
Приказ № 38/0
от « 09 » 09 2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
«Физическая культура»
1 класс (1 вариант)

Составил: Агьяфаров В.Р.,
учитель физической культуры

Чернушка
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
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);

Адресат: Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечнососудистую и дыхательную системы, опорно-двигательного аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основопологающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных

способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

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

Методы:

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

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
 - комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
 - выработка практических умений;
 - обобщение и систематизация знаний и умений;
 - контроль и коррекция знаний и умений;
 - урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
 - комбинированный урок;
 - игровой;
 - нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)
- Распределение учебного времени
на различные виды программного материала

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		1				
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	54				
3.	Спортивные игры	13				
4	Гимнастика с элементами акробатики	35				
5	Лыжная подготовка	-				
	Всего часов	102				

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка

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!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

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

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

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.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

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

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

Занятия на тренажерах.

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

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.

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», Снайпер», «К Деду Морозу в гости

№ п/п	К о л - в о ч а с о в	Дата		Тема урока	Коррекционно- развивающие приемы	Речевой материал	Оборудова ние	Содержание урока	Теоретические основы ЗУН
		По плану	фак ти						

				1четв 24ур					
1	1	2.09.20		Техника безопасности на уроках физ-ры Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Перестроение	Свисток, мел, м/мячи	Изучение нового материала и первичного закрепления	Спортивная одежда и обувь.Правила поведения на уроках физкультуры
2-3	2	4,7.09.20		Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комбинированный	Осанка
4-5	2	9,11.09.20		Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Шеренга	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие шеренга
6-7	2	14,16.09.20		Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Строй
8	1	18.09.20		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Круг	Свисток, гимн. палки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие круг

9-10	2	21,23.09.20		Чередование ходьбы и бега.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комплексного применения знаний и умений	Пульс
11	1	25.09.20		Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Осанка	метр, мел, рулетка	Комплексного применения знаний и умений	Основная стойка
12	1	28.09.20		Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение и узнавании	Бедро	Свисток, скамейки, мел	Комбинирован ный	Прыжок
13-14	2	30.09.20,,,, 2.10.20		Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Размыкание	м/мячи по кол-ву уч-ся, в/мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие правильная осанка
15	1	5.10.20		Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Колонна	Мяч, секундомер, свисток	Комплексного применения знаний и умений	Приземление
16-17	2	7,9.10.20		Подвижные игры с прыжками	Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности	Метание	м/мячи, мяч, свисток, секундомер	Обобщения и систематизации знаний и умений	Амплитуда
18-19	2	12,14.10.20		Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве	Ориентир	флажки 6 шт.	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие интервал
	2	16.19.10.20		Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел,	Игровой	Дисциплина

20-21					общения		обручи		
22-23	2	21,23.10.20		Равнение в затылок. Перебежки группами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равнение	метр, мел, рулетка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Расположение правой и левой сторон
				Календарно тематическое планирование вторая четверть 24ур					
1-2	2			Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Эстафеты	Мячи, кегли, свисток, мел, обручи	Игровой	Эстафета
3	1			Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Внимание	мел, флажки	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перестроение
4-5	2			Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Внимание
6-7	2			Комплекс упражнений с малыми мячами	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Препятствие	м/мячи по кол-ву уч-ся, стойки для прыжков в высоту	Изучение нового материала и первичного закрепления	Значение утренней гимнастики
8	1			Ползание по гимнастической скамейке	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
9-10	2			Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с малыми мячами.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Поворот	флажки, стойки/д прыжков в высоту	Комплексного применения знаний и умений	Понятие интервал
	1			Ползание по гимнастической	Коррекция внимания на основе упражнений	Подлезание	стойки для прыжков,	Обобщение и систематизация знаний и	Преодоление препятствий

11				скамейке	на различие		скамейка	умений	
12-13	2			Упражнения в равновесие	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение	Строевые упражнения	в/мяч, свисток	Обобщения и систематизация знаний и умений	Понятие строй
14-15	2			Корректирующие упражнения. Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Строй	Мяч, свисток, мел, тренажеры: «Беговая дорожка», «Велотренажер», «Степпер», «Гребля»	Комплексного применения знаний и умений	Правильная осанка
16-17	2			Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с малыми мячами	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Общеразвивающие упражнения	гимн. палки по кол-ву учащихся, скамейка	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятия лазание и перелезание
18-19	2			ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Перелезание	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Гимнастическая палка
20-21	2			Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Лазание	б/мячи, скамейка	Комплексного применения знаний и умений	Строевые упражнения
22-23	2			Подлезание под препятствие.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	Подлезание	стойки для прыжков, скамейка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Преодоление препятствий
				Резерв на повторение					
				Календарно тематическое планирование третья четверть 27ур					

1-2	2			Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры с мячом.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Группировка	Маты, мел	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие группировка
3-4	2			Занятия на тренажерах.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Гибкость	Мяч, свисток, мел, маты, тренажеры:	Комплексного применения знаний и умений	Тренажер
5-6	2			Лазание по гимнастической скамейке	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Координация движения
7-8	2			Ползание по гимнастической скамейке	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе акробатических упражнений	Перека	Маты, мел	Комплексного применения знаний и умений	Понятие упор
9-10	2			Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Гимнастика	Маты, м/мячи, мяч	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие перека
11-12				Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Прыжки со скакалкой
13-14	2			Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Скамейка	Скамейка, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Размыкание на вытянутые руки
15-16	2			Подвижные игры с мячом.	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитанников	Эмоции	Мяч, свисток	Игровой	Повороты

17	1			Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативного общения	Воздушные ванны	мячи, скакалки, обручи, кегли	Игровой	Перебежки
18-19	2			Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Перебежки	Мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Названия снарядов
20	2			Эстафеты с преодолением препятствий.	Развитие элементов соревновательной деятельности воспитанников	Общеразвивающие упражнения	Мячи, мел, свисток	Игровой	Команда
21-22	2			Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений	Равновесие	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Изучение нового материала и первичного закрепления	Понятие равновесие
23-24	2			Упражнения с м/мячами. Равновесие на скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Прокаты мяча	скамейка, м/мячи по кол-ву уч-ся,	Комплексного применения знаний и умений	Режим дня
25	1			Ползание по гимнастической скамейке. Подвижные игры с бегом.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей	Солнечные ванны	Скакалки, секундомер, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Скорость

1-2	2			Строевые упражнения. Повороты	Коррекция вестибулярной устойчивости на основе упражнений в равновесии		Стойка на носках	мел, секундомер	Изучение нового материала и первичного закрепления
-----	---	--	--	-------------------------------	--	--	------------------	-----------------	--

3	1			Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании	Ориентир	м/мячи, флажки, скамейки	Изучение нового материала и первичного закрепления	
4-5	2			Произвольное лазание по скамейке.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Произвольное лазание	Скамейка, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Закаливание
6	1			Медленный бег с сохранением осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	Сохранение осанки	мел, свисток	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное дыхание
7-8	2			Перебежки группами и по одному.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение	Противоход	мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Здоровье
9	1			Строевые упражнения. Ходьба в чередовании	Коррекция слухового восприятия на основе	Прыжки в длину	метр, мел, рулетка	Обобщение и систематизация знаний и умений	Правильное питание

				и с бегом (15м- 15м).	упражнений в различении				
10- 11	2			Бег до 30 метров	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений	Прыжок в длину	Рулетка, мел, свисток	Изучение нового материала и первичного закрепления	Приземление
12- 13	2			Медленный бег с сохранение м осанки, в колонне за учителем с изменением направлени й.	Коррекция образной памяти на основе упр. в установлении логических связей	Направлен ие	метр, мел, рулетка	Актуализация знаний и умений	Первая помощь при ушибе
14	1			Учить метанию м/мяча. Игры с малыми мячами	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании	Амплитуд а	м/мячи по кол-ву уч- ся, мяч, свисток	Комбинированный	Зоркость
15- 16	2			Совершенст вовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	Коррекция внимания на основе упражнений на различие	Цель	Метр, мел, м/мячи	Комплексного применения знаний и умений	Координация
17	1			Чередовани е бега с ходьбой до 30м.	Коррекция простран-ственно- временных отношений на основе тренировочных упражнений	Чередован ие	м/мячи по кол-ву уч- ся, метр, мел, рулетка	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при вывихе
18-	2			Бег по пересеченно	Коррекция памяти на основе	Метание	м/мячи по кол-ву уч-ся	Контроля и коррекции знаний и умений	Первая помощь при кровотечении

19				й местности.С портивные игры с малыми мячами	упражнений в воспроизведении				
20- 21	2			Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	Развитие навыков коммуникативног о общения	Расчет	скамейки, мячи, кегли	Игровой	Перелезание
22	1			Эстафеты с предметами.	Развитие навыков коммуникативног о общения	Товарищес -тво	мячи, кегли, скакалки	Игровой	Команда
	2			Резерв на повторение					

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции.

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.
--------------------------------	--

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

Спортивное оборудование.

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая
6. Стенка шведская с турниками
7. Стенка гимнастическая для лазания
8. Велотренажер
9. Беговая дорожка механическая
10. Турник для силовых упражнений
11. Велотренажер
12. Конь гимнастический
13. Лавка гимнастическая
14. Стойка для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический
2. Гантели
3. Подставка под штангу
4. Гири разные
5. Гранаты
6. Канат
7. Мяч баскетбольный
8. Мяч волейбольный
9. Мяч футбольный

10. Массажер для стоп
11. Обруч
12. Сетка волейбольная
13. Секундомер

Учебно-методическое обеспечение

1. Бабенкова Е.А..Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» 2003г..Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.

2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе I-II выпуск // методическое пособие для учителей 2004г.//.

3. Лукьяненко В.П..Физическая культура: «Основы знаний». (2003г.) В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирования представлений собственного организма и умение осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.

4. ООП образования обучающихся с умственной отсталостью МБОУ «СКШИ VIII вида» , 1 вариант

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Специальная (коррекционная) школа-интернат VIII вида»**

Рассмотрено
на заседании МО
учителей старших классов
Протокол № 1
от « 18 » 08 2020 г.



Утверждено
/ директор школы
Гизатуллин С.А.
Приказ № 1
от « 18 » 08 2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
« Физическая культура»
5 класс (1 вариант)**

**Составил: Агьяфаров В.Р.,
учитель физической культуры**

**Чернушка
2020**

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в коррекционной школе, является основой физического воспитания школьников. Она, как предмет включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурной деятельности, всестороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре **составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Дополнений и изменений к закону РФ «Об образовании»;

Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ)

Об утверждении примерного положения о классах компенсирующего обучения в общеобразовательных учреждениях.

Приказ Министерства образования РФ от 8 сентября 1992 года №333;

- Письма МО РФ N АФ-150/06 от 18 апреля 2008 г. О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми – инвалидами

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Одобреной решением федерального учебно-методического объединения от 22.12.2015 г. Протокол №4/15

- Основной общеобразовательной программы учебного заведения МБОУСКШИ 8-го вида г. Чернушки и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

рабочая программа – *А.П.Матвеев* Физическая культура. 5-9классы./ М.: Просвещение, 2012.;

учебник - *А.П.Матвеев* Физическая культура 5-9 класс. / М.: Просвещение, 2014. В.В.Воронкова «Программа Специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII-вида.» Москва, ВЛАДОС-2012 год.

Программа разработана в **объёме**, установленном государственными образовательными стандартами и согласно ФЗ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 № 329

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему физическому развитию личности, укрепление здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Реализация цели данной программы соотносится с решением следующих **задач:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья,

- расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
 - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 - воспитание личностных качеств и социальных реакций и проявлений.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей и корригирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа состоит из 3 разделов:

1. **«Знания о физической культуре»** (информационный компонент),
2. **«Способы физкультурной деятельности»** (операционный компонент)
3. **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Знания о физической культуре:

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Способы физкультурной деятельности:

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Физическое совершенствование:

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Предмет «Физическая культура»:

- входит в предметную область «Физическая культура»;
- входит в федеральный компонент базисного учебного плана, является обязательным учебным предметом на базовом уровне (**количество часов для 5 класса – 102 часа; 3 урока в неделю**). «Третий час учебного предмета ФК» используют на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания во внеурочной деятельности.

Результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры в 5 коррекционном классе ученик должен знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

- технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности и самостоятельных форм занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; 60 м. с высокого; в равномерном темпе бегать до 15 мин; совершать прыжок в длину с места и разбега, тройной прыжок;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на ковре; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, длинный кувырок (мальчики), стойка на голове и руках; мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Специальная подготовка: Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Волейбол – передача и прием мяча, подача верхняя, нижняя. Нападающий удар, блокирование. Расстановка на площадке.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. .

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе

Гимнастика

Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; висы и подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия;

Легкая атлетика

Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков, пробегание коротких дистанций с максимальной скоростью.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.

Содержание тем учебного курса

5 класс

Знания о физической культуре:

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности:

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения, лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис, стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, бег по дистанции без учёта времени.

Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Распределение учебного времени в течение учебного года

Четверть	Количество недель в четверти	Количество часов в неделю	Количество часов в четверти	количество контрольных работ
1 четверть	8	3	24	
2 четверть	8	3	24	
3 четверть	10	3	30	
4 четверть	8	3	24	
Итого в год	34	3	102	

Учебно- методический комплекс

Программа	Класс	Учебник	Пособия для учителя
-----------	-------	---------	---------------------

В.В. Воронкова «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год.	5		
---	---	--	--

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 5 классе

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Содержание урока	Коррекционная работа	Формы контроля
1	3.09.20		Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой.	Основы знаний. Инструктаж по Т.Б. при занятиях физкультурой. Основы знаний о значении физкультуры, упражнения для укрепления мышечной и костной системы.	ВПФ	Фронтальный опрос
2	4.09.20		Построение и перестроение. Ходьба по залу с заданиями.	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	ВПФ, координация, общая моторика	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

3	7.09.20		Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	Понятие « Интервал». Ходьба в различном темпе. Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции. Презентация « Гигиена в спорте».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
4	10.09.20		Ходьба с остановками по сигналу учителя. Комплекс О.Р.У. на формирование осанки.	Комплекс О.Р.У. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Понятие строя, шеренги, колонны, дистанции.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
5	11.09.20		Комплекс ОРУ без предметов. Упражнения с удержанием груза (100-150 граммов) на голове.	Комплекс корригирующих упражнений без предметов, упражнения на укрепление суставов рук, ног. Танцевальная гимнастика.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
6	14.09.20		Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками.	Комплекс О.Р.У. Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля гимнастической палки, положения с палкой (с	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

				палкой вольно, за голову, за спину, влево, вправо), прыжки через палку вперед, назад, влево, вправо, приседы с изученными положениями палки.	ловкости.	
7	17.09.20		Передвижение по наклонной скамье. Комплекс О.Р.У. с обручами.	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Повороты туловища влево, вправо, растягивая скакалку, наклоны вперед. Прыжки на двух ногах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
8	18.09.20		Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс О.Р.У. с набивными мячами.	Комплекс О.Р.У. Перекладывание набивного мяча, подбрасывание, перекачивание мяча. Комплекс упражнений на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
9	21.09.20		Комплекс О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

10	24.09.20		Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке.	Комплекс упражнений, содержащий пролезание, катание обруча, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение в движении. Наклоны вперед, вправо, влево держась одной и двумя руками. Взмахи ногами.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
11	25.09.20		Сочетания разновидности ходьбы по инструкции учителя.	Ходьба. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20с.) Сообщить время прохождения данного отрезка. Определить самого точного. Видео «и Дыхательная гимнастика».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
12	28.09.20		Продолжительная ходьба с изменением ширины шага.	Продолжительная ходьба (20-30 минут) с изменением ширины шага. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
13	1.10.20		Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание.	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Упражнения на дыхание. Комплекс ОРУ. Презентация «Бег и его польза».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

14	2.10.20		Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Инструктаж по ОТ. Бег на скорость 60 метров. Комплекс ОРУ со скакалками.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
15	5.10.20		Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Бег с ускорением с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
16	8.10.20		Кроссовый бег 500 метров.	Кроссовый бег 500 метров. Комплекс ОРУ. инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
17	9.10.20		ОРУ со скакалкой. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствия. Презентация «Виды прыжков».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
18	12.10.20		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». ОРУ для развития	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка выполнения команд,

				координации. Инструктаж по ОТ и ТБ.	координации движений, гибкости, ловкости.	наблюдение.
19	15.10.20		Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
20	16.10.20		Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Толкание набивного мяча с места одной рукой. . Контрольный замер. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
21	19.10.20		Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков.	Техника безопасности при игре в пионербол. Техника игры, правила игры и обязанности игроков. Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Знакомство с правилами. , расстановка игроков на площадке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
22	22.10.20		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.. Комплекс О.Р.У. Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	Корректировка выполнения команд, наблюдение.

					гибкости, ловкости.	
23	23.10.20		Отработка подачи мяча двумя руками снизу .	Отработка подачи мяча двумя руками снизу . Ходьба и бег по заданию. Инструктаж по Т.Б.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка выполнения команд, наблюдение.
25			Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках.	Танцевальная разминка. Кувырок вперёд и назад из положения: упор присев: стойка на лопатках. Инструктаж по ОТ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
26			Бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Равновесие Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
27			Ходьба под музыку с сохранением осанки. Танцевальные шаги.		Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					ловкости.	
28			Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания.	Лазание по гимнастической стенке, с изменением способа лазания. Комплекс ОРУ. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
29			Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов, инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.
30			Комплекс ору на расслабление мышц.	Рациональная смена напряжения и расслабления определённых мышечных групп при переноске груза. ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.
31			Комплекс ОРУ на развитие координации движений.	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Разновидности выполнения упражнений с фиксацией головы.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					ловкости.	
32			Переноска набивных мячей в разных темпах.	Регулирование дыхания при переноске груза Перенос 1-2 мячей набивных в среднем и быстром темпе	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов.
33			Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
34			Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении.	Комплекс О.Р.У. Наклоны и прогибание туловища в различном положении, движения прямых и согнутых ног в положении сидя, движения по скамейке	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
35			Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами.	Комплекс О.Р.У. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо приставными шагами. Упражнения на координацию.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					ловкости.	
36			Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
37			Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки с палкой в одной руке, с обеими руками с 2-мя палками	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
38			Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Упражнения со скакалками. Прыжки на скакалке, на одной ноге, на двух, с продвижением.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
39			Комплекс ОРУ с мячами.	Упражнения с фитнес мячами. Видео. Прыжки на месте с мячом зажатом между ног.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					ловкости.	
40			Комплекс ОРУ с набивными мячами.	Упражнения с набивными мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
41			Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Комплекс О.Р.У. Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с правилами игры в «Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
42			Основная стойка. Передвижение без мяча вправо, влево, вперёд, назад.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Основные правила игры в «Баскетбол». Комплекс ОРУ. Ходьба и бег с заданиями. Видео «Как научиться играть в баскетбол?»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
43			Отработка владения передачи мяча в парах.	Основы ведения мяча с изменением скорости, с внезапной остановкой: прыжком, шагом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.

				Отработка навыков в парах.	ловкости.	
44			Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча.	Передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Учебная игра. Отработка навыков в парах.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
45			Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч».	Подвижная игра с элементами баскетбола « Борьба за мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
46			Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры.	Сочетание приёмов ведения, остановки и изменения направления движения во время игры. Инструктаж по ОТ и ТБ. Учебная игра.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
47			Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					ловкости.	
48			Учебно-тренировочная игра Баскетбол».	Учебно-тренировочная игра Баскетбол». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ для координации.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
49			Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой.	Техника безопасности при занятиях лыжами. Передвижение на лыжах под рукой в медленном темпе . Презентация « Лыжная подготовка»	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
50			Передвижение с лыжами на плече.	Передвижение с лыжами на плече. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
51			Повороты на лыжах вокруг носков лыж.	Повороты на лыжах вокруг носков лыж. Инструктаж по От и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
52			Передвижение ступающим и	Совершенствование передвижения на лыжах	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники

			скользящим шагом по лыжне.	разным шагом.. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.
53			Спуск со склона в низкой стойке.	Спуск со склона в низкой стойке. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
54			Спуск со склона в основной стойке.	Спуск со склона в основной стойке. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
55			Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».	Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой».Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
56			Передвижение на лыжах на скорость 40-60 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 40-60 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					гибкости, ловкости.	
57			Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров.	Передвижение на лыжах в быстром темпе 150-200 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Отработка полученных знаний на практике.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
58			Передвижение на лыжах 1 км.	Передвижение на лыжах 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
59			Эстафеты на лыжах.	Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
60			Совершенствование навыков езды на лыжах.	Совершенствование навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
61			Совершенствование	Совершенствование	Коррекция	Корректировка

			навыков езды на лыжах.	навыков езды на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	техники выполнения, контроль.
62			Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км	Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции до 3 км Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
63			Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км.	Учёт техники спуска в основной стойке. На скорость прохождение 1 км. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
64			Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
65			Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные	Развитие скоростной выносливости: эстафеты встречные с использованием склонов до 150 м.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

			с использованием склонов до 150 м.		движений, гибкости, ловкости.	
66			Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования.	Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками. Соревнования. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
67			Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах.	Техника подъёмов и спусков. Эстафеты на лыжах. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
68			Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом.	Приём техники лыжных ходов, подъёмов и спусков, повороты при спуске, торможение плугом. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
69			Отработка подачи в пионерболе.	Отработка подачи в пионерболе. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

70			Учебно-тренировочная игра « Пионербол»	Учебно-тренировочная игра « Пионербол» Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
71			Передача двумя руками от груди в движении .	Передача двумя руками от груди в движении . Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
72			Розыгрыш мяча в игре « Пионербол».	Розыгрыш мяча в игре « Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
73			Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».	Розыгрыш мяча на три паса, отработка в учебной игре « Пионербол».Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
74			Стойки и перемещения. Учебная игра в	Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве,	Корректировка техники выполнения,

			баскетбол.		координации движений, гибкости, ловкости.	контроль.
75			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
76			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
77			Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол.	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
78			Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра в баскетбол. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					ловкости.	
79			Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя.	Сочетание разновидностей ходьбы. По инструкции учителя. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
80			Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.	Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
81			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
82			Комплекс ОРУ со скакалкой.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
83			Прыжки в длину с разбега способом «	Бег с низкого старта. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в	Корректировка техники

			перешагивание».		пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	выполнения, контроль.
84			Метание мяча в движущуюся цель.	Метание мяча в движущуюся цель. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
85			Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.	Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
86			Прыжок через козла.	Прыжки через козла.. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
87			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,	Корректировка техники выполнения, контроль.

					гибкости, ловкости.	
88			Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов.	Прыжки ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
89			Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
90			Прыжок через козла в упор присев на козла.	Прыжок через козла в упор присев на козла. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
91			Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись.	Прыжок в упор на коня в ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
92			Прыжок в упор на	Прыжок в упор на коня в	Коррекция	Корректировка

			коня в ширину и соскок прогнувшись.	ширину и соскок прогнувшись. Инструктаж по ОТ и ТБ.	ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	техники выполнения, контроль.
93			Прыжок на козла и коня ноги врозь.	Прыжок на козла и коня ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
94			Встречные эстафеты.	Встречные эстафеты. Инструктаж ОТ. Упражнения на дыхание.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
95			Отработка подачи в игре пионербол	Отработка подачи в игре волейбол.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
96			Учебно – тренировочная игра « Пионербол».	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации	Корректировка техники выполнения, контроль.

					движений, гибкости, ловкости.	
97			Учебно – тренировочная игра « Пионербол».	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
98			Учебно – тренировочная игра « Пионербол».	Учебно –тренировочная игра « Пионербол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
99			Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Сочетание приёмов ведения и передачи мяча в баскетболе.	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
100			Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.

101			Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.
102			Учебная игра « Баскетбол».	Учебная игра « Баскетбол».	Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости.	Корректировка техники выполнения, контроль.