

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (2 – 4кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2011 г.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с интеллектуальным недоразвитием.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- корректировать и компенсировать нарушения физического развития;

- развивать двигательные возможности в процессе обучения;

- формировать, развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- развивать у учащихся основные физические качества, прививать устойчивое отношение к занятиям по физкультуре;

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации учащегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта ребенка с интеллектуальным недоразвитием; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений; компетентно дозировать физическую нагрузку на учащихся с ОВЗ.

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

-Легкая атлетика;

- Гимнастика;

-Лыжная подготовка;

-Подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОРУ и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3 кл.)

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

**Цель** преподавание предмета «Физическая культура» в 2–4кл.: сообщение знаний по физической культуре, формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

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

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

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 2 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

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

В начальной школе организуются и проводятся «Дни здоровья», «Веселые старты» ( 1 раз в четверть).

Занятия по курсу физическая культура включаются в общее расписание при допустимом количестве часов в неделю, согласно базисному учебному плану общего образования учащихся с ОВЗ Ярославской области на переходный период до 2021 года (утв. приказом Минобр. №1830 от 31.07.2013г).

**Распределение учебного материала по разделам**

**программы и классам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного**  **материала** | **Количество часов** | | | | | |
| **Класс** | | | | | |
|  | **2** | | **3** | | **4** |
| **1.** | Гимнастика |  | 18 | 18 | | 20 | |
| **2.** | Лёгкая атлетика |  | 17 | 18 | | 16 | |
| **3.** | Подвижные игры |  | 21 | 20 | | 20 | |
| **4.** | Лыжи |  | 12 | 12 | | 12 | |
| **5.** | Основы знаний |  | | | | | |
| **6.** | Всего часов |  | 68 | 68 | | 68 | |

**ПРОГРАММА 2 КЛАССА**

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**I четверть** (18 часов)

I.Легкая атлетика (12 часов)

*Ходьба.*

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с различными положениями рук.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

*Бег*

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

*Прыжки*

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

*Метание.*

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

II.Подвижные игры (6 часов)

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», Веревочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

**II четверть** (14 часов)

I.Гимнастика (13 часов)

*Строевые упражнения*

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Расчет по порядку.

*Элементы акробатических упражнений*

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

*Лазанье*

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

*Висы и упоры*

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами*(с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

II.Подвижные игры (1 час)

**III четверть** (20 часов)

I.Лыжная подготовка (12 часов)

Переноска лыж.

Ступающий шаг без палок и с палками.

Скользящий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

Передвижение на лыжах до 600 м.

II.Гимнастика (5 часов)

*Равновесие*

Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начертанной линии.

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

Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного уровня.

Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

III.Подвижные игры (3 часа)

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

**IV четверть** (16 часов)

I.Легкая атлетика (5 часов)

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость.

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания.

II.Подвижные игры (11 часов)

Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу».

**ПРОГРАММА 3 КЛАССА**

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**I четверть** (18 часов)

I.Легкая атлетика (12 часов)

*Ходьба*

Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег*

Понятие высокий старт.

Медленный бег до 3 мин.

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3х5 м).

Бег на скорость до 40 м.

*Прыжки*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».

*Метание*

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель

II.Подвижные игры (6 часов)

Игры с элементами ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч – среднему».

**II четверть** (14 часов)

I.Гимнастика (13 часов)

*Строевые упражнения*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счёт.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

*Элементы акробатических упражнений*

Перекаты в группировки.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 – 3 кувырка вперёд.

*Лазанье*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы и упоры*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки*

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами).

II. Подвижные игры (1 час)

**III четверть** (20часов)

I.Лыжная подготовка (12 часов)

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.

Выполнение строевых команд.

Передвижение скользящим шагом.

Подъем ступающим шагом на склон.

Спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах до 800 м.

II.Гимнастика (5 часов)

*Лазанье*

Совершенствование навыков лазанья по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

*Опорные прыжки*

Отработка техники опорных прыжков через гимнастическую скамейку.

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

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.

Прыжок в высоту до определённого ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол.

III.Подвижные игры (3 часа)

Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Два сигнала», «Все ли на месте?».

**IVчетверть** (16 часов)

I.Легкая атлетика (6 часов)

Совершенствование техники челночного бега и бега на скорость.

Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках.

Отработка техники метания м/м в цель.

II.Подвижные игры (10 часов)

Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч.

Понятие эстафетный бег.

Встречная эстафета.

**4 КЛАСС**

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**I четверть** (16 часов)

I.Легкая атлетика (11 часов)

*Ходьба*

Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

*Бег*

Понятие низкий старт.

Быстрый бег на месте до 10 сек.

Челночный бег (3х10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

*Прыжки*

Прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега на результат.

*Метание*

Метание мячей в цель и на дальность.

II.Подвижные игры (5 часов)

Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

**II четверть** (16 часов)

I.Гимнастика (15 часов)

*Строевые упражнения*

Поворот кругом на месте.

Расчет на «первый – второй».

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

*Элементы акробатических упражнений*

Кувырок назад.

Комбинация из кувырков.

«Мостик».

*Лазанье*

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.

Лазанье по канату произвольным способом.

Перелезание через бревно, козла.

*Висы и упоры*

Вис на рейке гимнастической стенки на время,на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате.

*Равновесие*

Ходьба по наклонной доске.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

Равновесие «ласточка».

*Опорные прыжки*

Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

*ОРУ без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами.

II.Подвижные игры (1 час)

**III четверть** (20 часов)

I.Лыжная подготовка (12 часов)

Выполнение строевых команд.

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.

Подъем «елочкой», «лесенкой».

Спуски в средней стойке.

Передвижение на лыжах до 1,5 км.

II.Гимнастика (5 часов)

*Равновесие*

Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

*Опорные прыжки*

Отработка техники опорного прыжка через козла.

*Коррекционные упражнения*

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.

Ходьба по ориентирам; по двум двум параллельно поставленным скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

III.Подвижные игры (3 час)

Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».

**IV четверть** (16 часов)

I.Легкая атлетика (5 часов)

Отработка навыков ходьбы и бега.

Совершенствование техники прыжков и метания.

II.Подвижные игры (11 часов)

Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами; передача мяча руками, ловля его; подача одной рукой снизу.

Понятие эстафета круговая.

Круговая эстафета.

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Дата фактич. проведения** |
| **I четверть (18 часов)** | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| 1 | Правила Т.Б. Ходьба с заданием | 1 |  |  |
| 2 | Бег с заданием. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 3-4 | Бег на скорость 30 м. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 5 | Медленный бег до 2 мин. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 6-7 | Прыжки в длину с шага. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 8-9 | Прыжки в высоту с шага. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 10 | Метание мяча в цель с места. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 11 | Метание мяча на дальность. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 12 | Броски большого мяча 2-мя руками из-за головы. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **6** |  |  |
| 13-14 | Подвижные игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Волшебный мешок», «Повторяй за мной». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 15-16 | Подвижные игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 17-18 | Подвижные игры с бросанием ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II четверть** (14 часов) | | | | |
| **I** | **Гимнастика** | **13** |  |  |
| 19 | Выполнение строевых команд. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 20 | Перестроения из колонны. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 21 | Расчёт по порядку. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 22 | Кувырок вперёд по наклонному мату. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 23 | Простейшие висы и упоры. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 24 | Стойка на лопатках согнув ноги. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 25 | Лазание по гимнастической скамье, передвижения на четвереньках. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 26 | Простейшие висы и упоры. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 27 | Ходьба по гимнастической скамье с предметами. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 28 | Ходьба по гимнастической скамье с различными положениями рук. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 29 | ОРУ без предметов. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 30-31 | ОРУ с предметами. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |
| 32 | Подвижные игры: « Кто быстрее», «Повторяй за мной», «Волшебный мешок». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **III четверть** (20 часов) | | | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 33 | Правила Т.Б. Переноска лыж. | 1 |  |  |
| 34-36 | Ступающий шаг без палок и с палками. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 37-39 | Скользящий шаг. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 40-42 | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 43 | Прогулка на лыжах. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 44 | Передвижение на лыжах до 600 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Гимнастика** | **5** |  |  |
| 45-46 | Упражнения на равновесие. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 47-49 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| **III** | **Подвижные игры** | **3** |  |  |
| 50-52 | Подвижные игры с элементами лазания, перелезания и равновесия: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| **IV четверть** (16 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **5** |  |  |
| 53 | Совершенствование техники медленного бега. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 54 | Совершенствование техники бега на скорость. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 55-56 | Совершенствование техники прыжков. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 57 | Совершенствование техники метания. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **11** |  |  |
| 58-60 | Игровые упражнения и игры-задания. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 61-64 | Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Угадай по голосу». Правила Т.Б. | 4 |  |  |
| 65-68 | Подвижные игры: «Повторяй за мной», «Кто быстрее», «Удочка», «Ловишки». Правила Т.Б. | 4 |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Дата фактич. проведения** |
| **I четверть** (18 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **12** |  |  |
| 1 | Правила Т.Б. Ходьба с заданием | 1 |  |  |
| 2-3 | Понятие высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 4 | Челночный бег 3\*5 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 5 | Бег на скорость до 40 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 6 | Медленный бег до 3 мин. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 8-9 | Прыжки в длину способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 10 | Ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 11-12 | Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **6** |  |  |
| 13-14 | Подвижные игры с элементами ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 15-16 | Подвижные игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 17-18 | Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II четверть** ( 14 часов) | | | | |
| **I** | **Гимнастика** | **13** |  |  |
| 19 | Строевые упражнения: повороты на месте под счёт. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 20 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 21 | Перестроения из колонны. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 22 | Акробатика: «Мостик». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 23 | Акробатика: кувырки вперёд. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 24 | Равновесие: лазания по наклонной гимнастической скамье. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 25 | Висы и упоры. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 26-27 | Равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданием. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 28 | Опорный прыжок боком через гимнастическую скамью. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок в глубину из положения приседа. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 30-31 | ОРУ без предметов и с предметами. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |
| 32 | Подвижные игры «Не упади», «Кто дольше». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
|  | | | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 33-34 | Выполнение строевых команд. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 35-36 | Передвижение скользящим шагом. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 37-39 | Подъём ступающим шагом на склон. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 40-42 | Спуск с горки в О.с. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 43 | Прогулки на лыжах. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 44 | Передвижение на лыжах до 800 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Гимнастика** | **5** |  |  |
| 45 | Совершенствование навыков лазания по гимнастической стенке и гимнастической скамье. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 46 | Отработка техники опорных прыжков через гимнастическую скамью. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 47-49 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| **III** | **Подвижные игры** | **3** |  |  |
| 50-51 | Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Кто дольше?», «Самый ловкий». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 52 | Игры на внимание: «Запрещённое движение», «Все ли на месте?», «Два сигнала». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **IV четверть** (16 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **6** |  |  |
| 53-54 | Совершенствование техники бега на скорость и челночного бега. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 55-56 | Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 57-58 | Отработка техники метания мяча в цель. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **10** |  |  |
| 59 | Понятие эстафетный бег. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 60 | Встречная эстафета. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 61-63 | Подвижные игры с элементами ОРУ: «Мяч соседу», «Самые сильные». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 64-66 | Подвижные игры с элементами бега и прыжков: «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 67-68 | Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Ловишки». Правила Т.Б. | 2 |  |  |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Дата фактич. проведения** |
| **I четверть** (18 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |
| 1 | Правила Т.Б. Ходьба с заданием | 1 |  |  |
| 2-3 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки).  Ходьба в приседе.  Сочетание различных видов ходьбы. | 2 |  |  |
| 4 | Быстрый бег на месте до 10 сек. | 1 |  |  |
| 5 | Челночный бег (3х10 м). | 1 |  |  |
| 6 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. | 1 |  |  |
| 7 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 8-9 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 2 |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 |  |  |
| 11-12 | Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **6** |  |  |
| 13-14 | Подвижные игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 15-16 | Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву». | 2 |  |  |
| 17-18 | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».  Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II четверть** ( 14 часов) | | | | |
| **I** | **Гимнастика** | **13** |  |  |
| 19 | Строевые упражнения: повороты на месте под счёт. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 20 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 21 | Перестроения из колонны. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 22 | Акробатика: «Мостик». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 23 | Акробатика: кувырки вперёд. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 24 | Равновесие: лазания по наклонной гимнастической скамье. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 25 | Висы и упоры. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 26-27 | Равновесие: ходьба по гимнастической скамье с заданием. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 28 | Опорный прыжок боком через гимнастическую скамью. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок в глубину из положения приседа. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 30-31 | ОРУ без предметов и с предметами. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **1** |  |  |
| 32 | Подвижные игры «Не упади», «Кто дольше». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
|  | | | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 33-34 | Выполнение строевых команд. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 35-36 | Передвижение скользящим шагом. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 37-39 | Подъем «елочкой», «лесенкой».Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 40-42 | Спуск с горки в О.с. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 43 | Прогулки на лыжах. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 44 | Передвижение на лыжах до 1.5 км. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Гимнастика** | **5** |  |  |
| 45 | Совершенствование навыков лазания по гимнастической стенке и гимнастической скамье. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 46 | Отработка техники опорных прыжков через гимнастическую скамью. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 47-49 | Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| **III** | **Подвижные игры** | **3** |  |  |
| 50-51 | Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Кто дольше?», «Самый ловкий». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 52 | Игры на внимание: «Запрещённое движение», «Все ли на месте?», «Два сигнала». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **IV четверть** (16 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **6** |  |  |
| 53-54 | Совершенствование техники бега на скорость и челночного бега. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 55-56 | Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 57-58 | Отработка техники метания мяча в цель. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **10** |  |  |
| 59 | Понятие эстафетный бег. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 60 | Встречная эстафета. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 61-63 | Подвижные игры с элементами ОРУ: «Мяч соседу», «Самые сильные». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 64-66 | Подвижные игры с элементами бега и прыжков: «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 67-68 | Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Ловишки». Правила Т.Б. | 2 |  |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

Требования к уровню подготовки выпускников 1 класса:

*Учащиеся должны знать:*

- правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке, правила подготовки спортивной формы к занятиям, переодевание, значение утренней зарядки;

- правила подбора одежды и обуви для занятий на улице в зимний период;

- основные организационные команды и приёмы.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять основные организационные команды и приёмы;

- выполнять ОРУ с предметами и без предметов;

- метать мячи с места, чередовать бег с ходьбой;

- ходить на лыжах на месте, приставным и ступающим шагом.

Требования к уровню подготовки выпускников 2 класса:

*Учащиеся должны знать:*

- положение правильной осанки и дыхания во время занятий физическими упражнениями, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- правила переноски лыж.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять ходьбу в различных положениях, бег с заданиями, метать по цели, выполнять прыжки с места;

- выполнять строевые команды, различные перестроения из колонны по одному в колонну по двое через середину, из колонны по одному в круг, вести расчёт по порядку;

- выполнять кувырок вперёд по наклонному мату, стойку на лопатках, согнув ноги;

- выполнять ступающий шаг на лыжах без палок и с палками, скользящий шаг, повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж, передвижение на лыжах до 600 м.

Требования к уровню подготовки выпускников 3 класса:

*Учащиеся должны знать:*

- названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- правила различных перестроений;

- понятие о высоком старте, эстафетном беге, встречной эстафете;

- правила выполнения строевых команд на лыжах.

*Учащиеся должны уметь:*

- передвигаться в различном темпе, с выполнением упражнений для рук, с контролем и без контроля зрения; бегать в медленном темпе до 3 мин.; в чередовании с ходьбой до 100 м.; челночный бег (3х5 м); на скорость до 40 м.; выполнять прыжки в длину способом «согнув ноги»; метать м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель;

- выполнять 2 – 3 кувырка вперёд, вис на гимнастической стенке на согнутых руках, упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле, стойку на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук, лазанье по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке, повороты на месте (направо, налево) под счёт, размыкаться и смыкаться приставными шагами, перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом, выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»;

- передвигаться скользящим шагом, выполнять подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке, передвижение на лыжах до 800 м.

**Формы оценивания.**

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

**Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.**

1. Программа для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (подготовительный, 1 – 4 кл.) под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2011 г.
2. Болонов Г. П., Болонова Н. В. «Физкультура, ура! Занимайся, детвора!». ООО «Орхидея» г. Владимир.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие.- М.: Академия, 2002.
4. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития/ Рубцова Н.О.- М.: 2004.
5. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещений, 2009.
6. Подвижные игры для детей с нарушениями развития./ под ред. Л. Шапковой.- СПб.: Детство-Пресс, 2002.
7. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: Учебная литература, 1997.
8. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физкультуры / под ред. С.Е. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2001.