

Муниципальное образование – городской округ Великий Новгород  
Администрация Великого Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №14»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 14»  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 14»  
Протасова Н.В.  
Приказ № 254 от 30.08.2023г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**1-4 класс**

**Великий Новгород 2023**

## **Пояснительная записка**

**Статус документа** Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы по физической культуре специальных образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронкова В.В., авторской программе по физкультуре В.М. Мозгового, регионального базисного учебного плана. Она разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009г.
4. Указа Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24 марта 2014 года.
5. Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
6. Распоряжения Правительства РФ № 1165-р от 30 июня 2014 года. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.)
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»/ Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 02-600.

**Структура документа** Рабочая программа по физической культуре включает семь разделов: пояснительную записку; основное содержание с указанием часов, отводимых на изучение каждого блока, практических работ (зачетов и тестирований); требования к уровню подготовки учеников, УМК, рекомендуемую литературу, рекомендуемые сайты.

**Общая характеристика учебного предмета** Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета

«Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика 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.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

### **Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

### **Задачи Комплекса ГТО:**

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

- 3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**Цели и задачи обучения:** При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
  - развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
  - овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
  - воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
- ознакомление с положением Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;  
-обучение тактике выполнения физических упражнений входящих во Всероссийский физкультурно спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Задачи:** Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

-ознакомление с положением Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

-обучение тактике выполнения физических упражнений входящих во Всероссийский физкультурно спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности** В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности

организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

В программу включены следующие разделы:

--- Гимнастика; --- Легкая атлетика; --- Лыжная подготовка; --- Подвижные игры; Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. При проведении уроков лыжной подготовки, особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников; Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ раздела / темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов (уроков)				Контроль	
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	зачёты	тесты
							2-4 кл.	2-4 кл.
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока						
2.	Подвижные игры	70	10	20	20	20	-	-
3.	Гимнастика с элементами акробатики	76	16	20	20	20	7	1
4.	Легкоатлетические упражнения	68	20	16	16	16	4	4

	ия							
5.	Лыжная подготовк а	56	20	12	12	12	1	-
<b>ИТОГО</b>		270	66	68	68	68	12	5

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 1 класс (66 часов)**

**1. Основы знаний о физической культуре.** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**2. Гимнастика.** Основная стойка.

**3. Строевые упражнения.** Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

**4. 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.

**5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

**6. Элементы акробатических упражнений.** Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

**7. Лазанье.** Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

**8. Висы.** Упор в положении присев и лежа на матах.

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

**10. Ходьба.** Ходьба по заданному направлению 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.

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

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

**13. 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 рукой и левой рукой.

**14. Лыжная подготовка (по выбору).** Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

**15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).** Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). 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.

**16.Игры.** а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли - тот и ловит». е) Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 2 класс (68 часов)**

**1.Основы знаний о физической культуре.** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **2.Гимнастика.**

Основная стойка.

**3.Строевые упражнения.** Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

**4.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.

**5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

**6.Элементы акробатических упражнений.** Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

**7.Лазанье.** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**8.Висы.** В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

**9.Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

**10.Ходьба.** Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

**11.Бег.** Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

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

**13.Метание.** Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

**14.Лыжная подготовка.** Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

**15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).** Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в

обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

**16.Игры.** а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Отгадай по глоссу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». г) Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?». е) Игры зимой: «Лучшие стрелки».

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 класс (68 часов)**

**1.Основы знаний о физической культуре.** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**2.Гимнастика.**Основная стойка.

**3.Строевые упражнения.** Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. 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», «Чаще шаг».

**4.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.

**5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

**6.Элементы акробатических упражнений.** Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

**7.Лазанье.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

**8.Висы.** Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

**9.Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

**10.Опорные прыжки.** Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

**11.Ходьба.** Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

**12.Бег.** Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3x5 м.) Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).

**13.Прыжки.** Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

**14.Метание.** Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом

дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места.

**подготовка.** Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок).

**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 исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до клена, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение». б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу». в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу». д) Игры зимой: «Вот так карусель!», «Снегурочка».

## 15. Лыжная

## 16. Коррекционные

## 17. Игры: а)

### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 4 класс (68 часов)

**1. Основы знаний о физической культуре.** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снаряжения и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### 2. Гимнастика.

Основная стойка.

#### 3. Строевые упражнения.

Сдача рапорта. 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.

**4. 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.

#### 5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

#### 6. Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

#### 7. Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

#### 8. Висы.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

### **9.Равновесие.**

Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну

### **10.Опорные прыжки.**

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

### **11.Ходьба.**

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

### **12.Бег.**

Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.) Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Понятие «эстафета» (круговая). Расстояние 5-15 м.

### **13.Прыжки.**

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона - отталкивания - 60 - 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

### **14.Метание.**

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.

### **15.Лыжная подготовка.**

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

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

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.

**17.Игры:** а) Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». в) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза». г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч». д) Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость». е) Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

### ***В результате изучения физической культуры ученик должен***

***знать/понимать*** роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики; уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса). Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса. Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно- правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> Программа	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение	Контрольно-измерительные материалы
<b>Физическая культура - 2 ч. в неделю</b>			

1) Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1 -4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 2009г	«Плакат Физическая культура. 1-4 класс. Наглядное пособие» Г.А. Колосницкий, В.С.Кузнецов. Просвещение, 2003 г.	Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.	Тесты для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений разработаны Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК).
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Календарно-тематическое планирование**

**1кл. -66ч.**

**1 четверть – 16 час.**

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел программы «Знания о физической культуре» 2ч.</b>			

1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Подвижные игры.	1	
2	Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Подвижные игры.	1	
<b>Раздел программы «Лёгкая атлетика»-10ч.</b>			
<b><i>Ходьба-2ч.</i></b>			
3	Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Подвижные игры.	1	
4	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.	1	
5	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	1	
<b><i>Бег-5ч.</i></b>			
6	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
7	Бег с высоким подниманием бедра.	1	
8	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1	

9	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	1	
10	Высокий старт. Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1	
<b><i>Прыжки-3ч.</i></b>			
11	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	
12	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.	1	
13	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.	1	
<b><i>Метание-3ч.</i></b>			
14	Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
16	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мяча с места в цель.	1	

**2 четверть – 16 час.**

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел программы «Гимнастика»-16ч.</b>			
1	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1	
<b><i>Построения и перестроения. Упражнения без предметов -4ч.</i></b>			
2	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
3	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения. . Упражнения для формирования правильной осанки.	1	

4	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
5	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корректирующих упражнений.	1	
<b>Упражнения с предметами. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений-5ч.</b>			
6	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
7	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с флажками.	1	
8	Построение в круг по ориентиру. Комплекс упражнений с малыми обручами.	1	
9	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	
10	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Комплекс упражнений с большим мячом.	1	
<b>Лазания и перелезания-2ч.</b>			
11	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	
12	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).	1	
<b>Висы-1ч.</b>			
13	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
<b>Равновесие-1ч.</b>			
14	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	1	

**Элементы акробатических упражнений-2ч.**

15	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
16	Стойка на лопатках.	1	

**3 четверть – 20 час.**

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел программы «Лыжная подготовка»-20ч.</b>			
1	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1	
2-3	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	2	
4-5	Выполнение строевых команд.	2	
6	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	
7-9	Ходьба приставным шагом.	3	
10-13	Ходьба ступающим шагом.	4	
14-17	Скользкий шаг без палок.	4	
18-20	Скользкий шаг с палками.	3	

**4 четверть – 16 час.**

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения
<b>Раздел программы «Игры»-10ч.</b>			
1	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1	
2	<i>Подвижные игры</i> «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	
3	<i>Подвижные игры</i> «Что изменилось?», «Волшебный мешок».	1	
4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1	
5	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
6	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».	1	
7	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».	1	
8	Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».	1	
9	Бег с высоким подниманием бедра. Игры с бросанием «Охотники и утки».	1	
10	Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».	1	
<b>Раздел программы «Лёгкая атлетика»-6ч.</b>			
11	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1	
12	Высокий старт. Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1	
13	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
14	Прыжки в длину с места.	1	

15	Прыжки в длину и высоту с шага.	1	
16	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель.	1	

## 2 КЛАСС -68ч.

### Легкая атлетика-17ч.

1	Построение. Сообщение правил поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках, значение упражнений гимнастики, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2			Повторить правила поведения, значение утренней зарядки
2	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук.	2			Правильность ходьбы с высоким подниманием бедра
3	Ходьба с перешагиванием 2-3 предметов по разметке. Построения и перестроения.	1			Ходьба с перешагиванием.
4	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы. Бег на скорость. Метание мяча в цель.	2			Четкость выполнения бега на месте.
5	Перестроение из колонны в шеренгу. Бег с ускорением.	2			Правильное выполнение.
6	Бег по виражу. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры.	2			Правильность выполнения.
7	Ходьба различными способами. Прыжки в длину с шага и разбега.	2			Правильное выполнение прыжка
8	Бег с ускорением, дистанции 30-60м. Развитие выносливости.	2			Развивать выносливость
9	Перестроения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2			Бросок мяча из-за головы.
<b>Гимнастика-14ч.</b>					
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Комплекс упражнений с	2			Упражнения с гимнастическими палками.

	гимнастическими палками. Развитие гибкости. Подвижные игры.				
2	Ходьба различным способом. Бег. Комплекс упражнений с мячом. Упражнения на гибкость.	1			Упражнения с малым мячом.
3	Комплекс упражнений со скакалками. Наклон вперед из различных положений.	1			Правильное выполнение упражнений.
4	Кувырок вперед по наклонному мату.	1			Кувырок по наклонному мату.
5	Стойка на лопатках.	1			Правильное выполнение стойки.
6	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20*)	1			Лазание разноименным способом.
7	Передвижение на четвереньках по кругу.	1			Передвижение на
	четвереньках.				
8	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1			Правильное выполнение перемещения
9	Висы на гимнастической стенке.	2			Правильное сгибание ног
10	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2			Правильность выполнения упора
11	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.	1			Правильное выполнение ходьбы с предметами.
<b>Лыжный спорт-15ч.</b>					
1	Правила безопасности, подготовка одежды и обуви.	2			Как готовить одежду.
2	Перенос лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	2			Техника безопасности.
3	Скользящий шаг.	4			Техника скользящего шага
4	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	4			Повороты на месте.
5	Передвижение на лыжах 600 метров	3			Техника выполнения.
<b>Подвижные игры-22ч.</b>					
1	Требования безопасности.	1			Правила игры.
2	«Отгадай по голосу».	1			Правила игры.
3	«Карусели».	1			Правила игры.
4	«Что изменилось».	1			Правила игры.
5	«Волшебный мешок», «Запрещенные движения».	2			Правила игры.
6	«Салки».	1			Правила игры.
7	«Повторяя за мной».	1			Правила игры.

8	«Веревочный круг».	1			Правила игры.
9	«Часовые и разведчики».	1			Правила игры.
10	«У ребят порядок строгий».	1			Правила игры.
11	«Кто быстрее».	1			Правила игры.
12	«У медведя во бору».	2			Правила игры.
13	«Пустое место».	2			Правила игры.
14	«Охотники и утки»	2			Правила игры.
15	«Кто дальше бросит».	2			Правила игры.
16	«Лучшие стрелки»	2			Правила игры.

### 3 КЛАСС -68ч.

Легкая атлетика-17ч.					
1	Построение; сообщение правил поведения на спорт.площадке, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями на уроках л/а.	1			Повторение правил поведения, техники безопасности.
2	Инструктаж по т.б. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Строевые упражнения.	2			Ходьба в различном темпе.
3	Высокий старт. Прыжки с ноги на ногу.	1			Ходьба без контроля зрения.
4	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Бег на скорость до 40м. Эстафетный бег.	2			Техника бега в чередовании с ходьбой.
5	Метание мяча на дальность и в цель. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.	2			Техника выполнения.
6	СБУ. Прыжки в длину с места.	1			Повторить понятие эстафетный бег.
7	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1			Техника выполнения.
8	Прыжки в длину способом согнуть ноги. Развитие гибкости.	2			Техника выполнения.
9	Ознакомление с прыжком способом перешагивания.	1			Правильное выполнение прыжка.
10	Специальные упражнения для формирования осанки. Подвижные игры.	2			Техника выполнения.
11	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построения, перестроения. Специальные упражнения на гибкость.	2			Повторение правил поведения, техники безопасности.

<b>Гимнастика -14ч.</b>				
1	Основные положения рук и ног, туловища в движении и с выполнением упражнений на месте.	1		Основные положения.
2	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1		Правильное выполнение движений.
3	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1		Дыхательные упражнения
4	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		Корригирующие упражнения.
5	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, мячами.	1		Техника выполнения.
6	Комплекс упражнений со скакалками и набивными мячами.	1		Правила выполнения упражнений
7	Перекаты в группировке из положения лежа на спине (2-3 кувырка вперед – строго индивидуально).	1		Перекаты из положения лежа.
8	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способами.	1		Правильное выполнение лазания.
9	Пролезание сквозь гимнастические обручи	1		Техника выполнения.
10	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке и на гимнастическом козле.	2		Техника выполнения.
11	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предметов с пола.	1		Техника выполнения ходьбы.
12	Стойка на одной ноге другая в сторону вперед, назад с различным положением рук.	1		Правильное выполнение стойки.
13	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.	1		Техника выполнения прыжка через скамейку.
<b>Лыжный спорт- 14ч.</b>				
1	Подготовка одежды и обуви для занятия на улице в зимнее время.	2		Как готовить одежду и обувь.
2	Построение в одну шеренгу с лыжами и на	3		Правильное построение в одну шеренгу

	лыжах. Выполнение команд (становись, равняйся, смирно, вольно).				
3	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	3			Техника выполнения скользящего шага.
4	Подъем ступающим шагом, спуск с горки в основной стойке.	2			Техника выполнения.
5	Передвижение на лыжах до 800 метров. Спуски. Подъемы.	4			Техника выполнения.
<b>Подвижные игры-23ч.</b>					
1	«Два сигнала»	1			Правила игры.
2	«Запрещенные движения».				
3	«Запомни порядок»	1			Правила игры.
4	«Шишки, желуди, орехи».				
5	«Самые сильные», «Совушка».	1			Правила игры.
6	«Мяч соседу».	1			Правила игры.
7	«Пятнашки маршем».	1			Правила игры.
8	«Прыжки по полоскам»	1			Правила игры.
9	«Точный прыжок».	1			Правила игры.
10	«К своим флажкам».	1			Правила игры.
11	«Зоркий глаз»	1			Правила игры.
12	«Попади в цель».	2			Правила игры.
13	«Мяч среднему».	2			Правила игры.
14	«Гонка мечей по кругу»	2			Правила игры.
15	«Вот так карусель».	2			Правила игры.
16	«Снегурочка».	2			Правила игры.
17	«Снайперы»	2			Правила игры.
18	«Лучшие стрелки»				
19	«Кто дальше бросит»	2			Правила игры.
20	«Метко в цель».				

#### 4 КЛАСС -68ч.

<b>Легкая атлетика-16ч.</b>					
1	Построение. Сообщение правил поведения.	1			Техника безопасности
Требования безопасности. Название снарядов.					
2	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы. Понятие низкий старт.	1			Техника выполнения ходьбы.

3	Коррекционные упражнения. Челночный бег 3x10м.	2			Техника выполнения.
4	Ходьба в приседе. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м. Бег с ускорением.	2			Техника выполнения..
5	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1			Техника выполнения.
6	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижные игры.	1			Круговая эстафета.
7	Ходьба по кругу с различным движением рук. Бег 60м на время.	2			Техника выполнения.
8	Прыжки в длину с разбега. (зона отталкивания 60-70 см.) на результат.	2			Техника выполнения прыжков в длину с разбега.
9	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	2			Техника выполнения.
10	Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости. Кувырок вперед изупор присева.	2			Повторение правил поведения, техники безопасности.
<b>Гимнастика- 14ч.</b>					
1	Основные положения рук и ног, туловища в движении и с выполнением упражнений на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения, формирующие правильную осанку.	1			Движения рук и ног.
2	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, мячами. Равновесие. Спортивные игры- пионербол.	2			Правильное выполнение упражнений.
3	Комплекс упражнений со скакалками. Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			Техника выполнения.
4	Комплекс упражнений с набивными мячами. Подвижные игры.	1			Техника выполнения.
5	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			Техника выполнения
6	Кувырок вперед, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1			Правильное выполнение кувырка вперед.
7	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно.	1			Техника выполнения.
8	Перелезание чрез бревно, коня, козла.	1			Техника выполнения

					перелезания.
9	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с покачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1			Техника выполнения.
10	Ходьба по наклонной доске (угол 20). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка».	1			Техника выполнения ходьбы по наклонной доске.
11	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1			Техника выполнения опорного прыжка.
12	Наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево, с опорой на руку.	1			Техника выполнения.
13	Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1			Техника выполнения.
<b>Лыжный спорт- 15ч.</b>					
1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Техника безопасности.	2			Как готовить одежду, техника безопасности.
2	Построение в одну шеренгу на лыжах. Выполнение команд «Лыжи положить», «Лыжи взять».	3			Техника выполнения.
3	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	3			Правильное выполнение.
4	Подъем «ёлочкой», «лесенкой».	2			Техника выполнения.
5	Спуски в средней стойке.	4			Техника выполнения.
6	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок).	1			Техника выполнения.
<b>Подвижные игры- 23ч.</b>					
1	«Найди предмет», «Змейка».	1			Правила игры
2	«Светофор».	1			Правила игры.
3	«Запрещенное движение».	1			Правила игры.
4	«Кто обгонит?».				
5	«Пустое место».	1			Правила игры.
6	«Бездомный заяц».	1			Правила игры.
7	«Волк во рву».	1			Правила игры.
8	«Два мороза».				

9	«Подвижная цель».	1			Правила игры.
10	«Обгони мяч».	1			Правила игры.
11	«Мяч среднему».	1			Правила игры.
12	«Попади в цель».	1			
13	«К своим флажкам».	2			Правила игры.
14	«Лучшие стрелки».	2			Правила игры.
15	«Мяч – соседу».	2			Правила игры.
16	«Два арбуза».	2			Правила игры.
17	«Салки с приседанием».	1			Правила игры.
18	«Третий лишний».				
19	«Игра Пионербол» ознакомление с правилами игры».	2			Правила игры.
20	Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.	2			Правила игры

<b>УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> Программа	Учебники и учебные пособия для учащихся	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение	Контрольно измерительные материалы
<b>Физическая культура -2 ч. в неделю</b>				
1 )Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида под редакцией Воронковой В.В.Владос 2000г.	Плакат" Физическая культура 1 -4 класс.		Мозговой В. М." Уроки физической культуры. Поурочное планирование"	
		Наглядное пособие"		
		Г.А.Колодницкий		
		В.С.Кузнецов		
		Просвещение,2003 г.		
2) Авторская программа по физкультуре В.М.Мозгового.				