

**Приложение
к адаптированной образовательной программе
муниципального казенного общеобразовательного учреждения
«Шадринская средняя общеобразовательная школа» образования
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
приказ № 165 от 30 июля 2019 года.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1-4 КЛАССЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» является Приложением к адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Шадринская средняя общеобразовательная школа», утвержденной приказом № 165 от 30 июля 2019 года, разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599, с учетом авторской программы под редакцией А.П. Матвеев, М., 1 – 4 класс - «Физическая культура» «Просвещение», в соответствии с «Положением о рабочей программе учебных предметов» МКОУ «Шадринская СОШ».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на 4 года (с 1 по 4 классы). Общее количество часов за весь период часов составляет 405 часов со следующим распределением часов по классам: 1-й класс – 99 часов (33 недели), 2-й класс – 102 часа (34 недели), 3-й класс – 102 часа (34 недели), 4-й класс – 102 часа (34 недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Физическая культура» составляет:

- для 1-х классов – 3 часа;
- для 2-х классов – 3 часа;
- для 3-х классов – 3 часа;
- для 4-х классов – 3 часа.

Год обучения	Кол-во часов неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	3	33	99
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4класс	3	34	102
			405 часов

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают:

- формирование представления о себе;
- формирование представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в новом социальном пространстве;
- овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование способности к принятию социального окружения, формирование умения определить свое место в нем, принятие ценностей и социальных ролей, соответствующих индивидуальному развитию ребенка;
- формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, чувств;
- формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни.

Формирование базовых учебных действий

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие доступных для понимания ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–

- класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Предметные результаты:

1 класс

Минимальный:

Теоретические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Практический материал:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный:

Теоретические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); правила ТБ; о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- овладение навыками подвижных игр.
- уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 м до 500 м без остановки.

2 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр.

3 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры.

4 класс

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры;
- уметь судить спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:

I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

1. Слушание объяснений учителя.
2. Соблюдение правил Т.Б.
3. Практическая работа по выполнению физических упражнений.
4. Выполнение заданий по разграничению понятий.

II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

1. Наблюдение за показом учителя.
2. Объяснение выполняемых физических упражнений.
3. Анализ проблемных ситуаций.

III – виды деятельности с практической (опытной) основой:

1. Работа со спортивным инвентарем.

2. Выполнение работ практикума (тестирование)

Формы организации учебных занятий.

Основная форма проведения: урок.

Оценочный инструментарий: материалы тестирования входят в содержание учебного предмета.

Содержание учебного предмета

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета на I этапе обучения (1 – 4 классы) представлено в программе следующими практическими разделами: «Гимнастика», «Кроссовая подготовка», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Тесты». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Знания о физической культуре

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

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

2. Содержание учебного предмета.

1 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Лазания и перелазания. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Акробатика. Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок (с помощью) на полусогнутые ноги.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: строгое соблюдение правил поведения и ТБ вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; понятие о разминке и ее значение; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практическая материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 300-500 м.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

ТЕСТЫ

Теоретические сведения: правила техники безопасности во время проведения тестов; значение тестирования, правила выполнения тестов.

Практический материал:

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг $D = 2\text{ м}$, $H = 2\text{ м}$, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (30 сек.)

2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Название темы, раздела	Виды учебной деятельности
Гимнастика – 33 часа	
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока,

Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.	разучивание новых упражнений, повторение.
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа.	
Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	
Упражнения без предметов	
Упражнения с предметами	
Кроссовая подготовка –7 часов	
Ходьба.	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Преодоление упрощенных препятствий на местности.	
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.	
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.	
Бег. Сочетание дыхания с бегом.	
Подвижные игры - 40 часов	
Подвижные игры: 1. ТБ во время игр 2. Коррекционные игры 3. Игры с элементами ОРУ 4. Игры с бегом и прыжками 5. Игры с мячом	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Легкая атлетика -14 часов	
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.	
Беговые ускорения из любых стартовых положения.	
Прыжки в длину с места.	
Прыжки с короткого разбега.	
Метание т/м из-за головы в стенку. Метание т/м из-за головы в цель.	
Тесты -5 часа	
<i>Челночный бег.</i>	
<i>Прыжки в длину с места.</i>	
<i>Метание в цель.</i>	
<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с).</i>	
<i>Прыжки через скакалку (30 сек.)</i>	
ИТОГО:	99 часов

2 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!».

Лазание и перелазание. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Висы и упоры. Вис, вис лёжа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Акробатика. Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; важность выполнения разминки; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; способы преодоления упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения.

ИГРЫ

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Кто спрятался?», «Лови мяч».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху», «Зайчики. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

Спортивные игры

Футбол – 10 часов

Теоретические сведения: правила техники безопасности ; правила поведения; упрощенные правила игры;

Практическая часть: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча; игра по упрощенным правилам.

Баскетбол – 13 часов

Теоретические сведения: правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практическая часть: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практическая часть: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

ТЕСТЫ

Теоретические сведения: правила техники безопасности при проведении тестирования; важность элементов тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал:

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (30 сек.)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Название темы, раздела
Гимнастика –27 часов
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
Кувырок вперед. «Мост» из положения лёжа.
Опорный прыжок. Вскок в упор присев.
Упражнения без предметов
Упражнения с предметами
Кроссовая подготовка – 12 часов
Ходьба.
Преодоление упрощенных препятствий на местности.
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.
Бег. Сочетание дыхания с бегом.
Подвижные и спортивные игры - 35 часов
Подвижные игры
1.ТБ во время игры
2. Коррекционные игры
3.Игры с элементами ОРУ
4.Игры с бегом и прыжками
Спортивные игры
1.Футбол (10ч)
2.Баскетбол (13ч)
Легкая атлетика -20 часов
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.
Беговые ускорения из любых стартовых положения.
Прыжки в длину с места.
Прыжки с короткого разбега.
Метание т/м из-за головы в стенку.
Метание т/м из-за головы в цель.
Тесты - 5 часов

Прыжки в длину с места.	
Метание в цель.	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).	
Прыжки через скакалку (30 сек.)	
ИТОГО	102 часа

3 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор;

виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!»

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Акробатика. Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; важность разминки; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

ИГРЫ

Спортивные игры

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», "Лови мяч" «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Поймай шарики».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Передача мячей в колонах», «Гонка мячей по кругу».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Мячик кверху», «Догони соперника», «Салки со скакалкой».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч».

Футбол – 10 часов

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности; соблюдение правил игры; поведение в игре.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

Баскетбол – 13 часов

Теоретические сведения: правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча, упрощенные правила игры (целенаправленности игры).

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега.

ТЕСТЫ

Теоретические сведения: правила техники безопасности; определение уровня физического развития; выявление недостаточно развитых сторон двигательных качеств и способы тренировки; значение тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал:

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Название темы, раздела
Гимнастика – 30 часов
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа.	
Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	
Упражнения без предметов	
Упражнения с предметами	
Кроссовая подготовка – 15 часов	
Ходьба.	
Преодоление упрощенных препятствий на местности.	
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.	
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.	
Бег. Сочетание дыхания с бегом.	
Подвижные и спортивные игры - 35 часа	
Подвижные игры	
1.ТБ во время игры	
2. Коррекционные игры	
3.Игры с элементами ОРУ	
4.Игры с бегом и прыжками	
Спортивные игры	
1.Футбол (10ч)	
2.Баскетбол (13ч)	
Легкая атлетика -16 часов	
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..	
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.	
Беговые ускорения из любых стартовых положения.	
Прыжки в длину с места.	
Прыжки с короткого разбега.	
Метание т/м из-за головы в стенку.	
Метание т/м из-за головы в цель.	
Тесты -6 часов	
Прыжки в длину с места.	
Метание в цель.	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).	
Прыжки через скакалку (30 сек.)	
ИТОГО	102 часа

4 класс

ГИМНАСТИКА

Теоретические сведения: : элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Повороты на месте».

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Акробатика. Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад. Два кувырка вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове.

Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

ИГРЫ

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Не попадись», «Через скакалку», «Подсечка», «Мороз – красный нос».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого называли, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

Спортивные игры

Футбол – 10 часов

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухсторонняя учебная игра по упрощенным правилам.

Баскетбол – 13 часов

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с

высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 5-ти скоч; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

ТЕСТЫ

Теоретические сведения: правила техники безопасности; определение уровня физического развития; выявление недостаточно развитых сторон двигательных качеств и стремление у их улучшению; значение тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал:

- Челночный бег 3x10 м (с);
- Прыжки в длину с места (см);
- Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с);
- Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

Название темы, раздела
Гимнастика – 30 часа
Т.Б. на уроках физкультуры. Одежда и обувь на уроках физкультуры.
Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.
Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.
Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».
Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке.
Перелазания через препятствия высотой 50-60 см.
Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа.
Опорный прыжок. Вскок в упор присев.
Упражнения без предметов
Упражнения с предметами
Кроссовая подготовка – 15 часов
Ходьба.
Преодоление упрощенных препятствий на местности.
Ходьба в медленном и в ускоренном темпе.
Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками.
Бег. Сочетание дыхания с бегом.
Подвижные и спортивные игры - 35 часа
Подвижные игры
1.ТБ во время игры
2. Коррекционные игры
3.Игры с элементами ОРУ
4.Игры с бегом и прыжками
Спортивные игры
1.Футбол (10ч)
2.Баскетбол (13ч)
Легкая атлетика -16 часов
Теоретические сведения по ТБ во время выполнения упражнений по л\а..
Ознакомление с высоким стартом; с низким стартом.
Беговые ускорения из любых стартовых положения.
Прыжки в длину с места.

Прыжки с короткого разбега.	
Метание т/м из-за головы в стенку.	
Метание т/м из-за головы в цель.	
Тесты -6 часов	
Прыжки в длину с места.	
Метание в цель.	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с).	
Прыжки через скакалку (30 сек.)	
ИТОГО:	102