

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная школа № 20»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Специальная школа № 20»

Е. А. Курбатова
Е. А. Курбатова
«30» августа 201_ г.



Программа принята решением педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

1-4 класс

Вариант 1

Автор - составитель:
Капризова Н. В.,
Васенина А.А.
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП МКОУ «Специальная школа № 20», программы формирования базовых учебных действий с учетом Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы / под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание.- М.: Просвещение, 2006.- 192 с.

Цели:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей;

- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке данной категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» предусматривает включение следующих разделов:

1 класс.

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 44 часа
Гимнастика 26 часов
Подвижные игры 24 часа

2 класс

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 46 часов
Гимнастика 28 часов
Подвижные игры 26 часов

3 класс

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 46 часов
Гимнастика 28 часов
Подвижные игры 26 часов

4 класс

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 46 часов
Гимнастика 28 часов
Подвижные игры 26 часов

Дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) малоинициативные, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его, слабо ориентируются в пространстве. Только через показ учитель вызывает интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, преимущество которых состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить обучающимся с более слабой двигательной подготовкой.

Обучающиеся, 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 связи с особенностями психического развития детей с нарушением интеллекта практическая направленность реализуется через наглядно-практический характер, т.е. учебный

предмет усваивается в результате наблюдения за действиями педагога, в процессе собственных практических действий с реальными предметами.

Коррекционная направленность обеспечивается введением коррекционных подвижных игр, упражнений.

Распределение учебного материала осуществляется концентрически, что позволяет один и тот же материал (вопрос) излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением рассмотрения имеющихся между ними связей и зависимостей, что создает условия для постепенного наращивания сведений по теме и отработки необходимых умений.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой для дальнейшего изучения физической культуры в 5-9 классах.

В программе предусмотрены разнообразные формы и методы организации деятельности:

- беседы;
- физические упражнения;
- создание ситуации успеха;
- соревнования;
- подвижные и спортивные игры.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Специальная школа № 20» учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана.

Данный учебный предмет изучается с 1 по 4 класс.

Общий объём учебного времени в 1 - 4 классах составляет 405 часов. В 1 классе составляет 99 часов, при нагрузке 3 часа в неделю; во 2 классе - 102 часа, при нагрузке 3 часа в неделю; в 3 классе – 102 часа, при нагрузке 3 часа в неделю; в 4 классе – 102 часа, при нагрузке 3 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

1 класс

Достаточный уровень:

- освоение элементов ходьбы в колонне по одному, построении в одну шеренгу, колонну;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение заданий по словесной инструкции учителя;
- выполнение передвижений в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнение упражнений с мячом;
- выполнение способов передачи и переноски предметов, различных по величине;
- целенаправленное действие в подвижных играх под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока.

Минимальный уровень:

- выполнение занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья;
- умение подготавливаться к уроку;
- выполнение основных правил режима дня и личной гигиены;
- определение своего места в строю;
- соблюдение поведения на занятиях;
- представление о шеренге, колонне, круге;
- выполнение упражнений с ходьбой, бегом, прыжками под руководством учителя.

2 класс

Достаточный уровень:

- выполнение физических упражнений для здоровья человека;
- сохранение чистоты зала, снарядов;
- соблюдение физической нагрузки и отдыха на уроках физической культуры;
- использование комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнение распоряжений учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- выполнение основных видов движений рук, ног, туловища;
- выполнение двигательных действий с мячом;
- выполнение прыжков в длину с места;
- выполнение игровых заданий с элементами баскетбола, волейбола, ручного мяча;
- применение правил бережного обращения с инвентарем;
- соблюдение техники безопасности;
- играть в подвижные игры.

Минимальный уровень:

- выполнение правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение комплексов упражнений на формирование правильной осанки под руководством учителя;
- соблюдение основных строевых команд;
- выполнение правильного дыхания при ходьбе и беге;
- соблюдение правил бережного обращения с инвентарем;
- выполнение правил поведения во время игр.

3 класс

Достаточный уровень:

- освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища с помощью учителя;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- использование различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- применение правил и техники выполнения двигательных действий,
- соблюдение правил бережного обращения с инвентарём;
- соблюдение требований техники безопасности.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение строевых команд;
- выполнение упражнений по словесной инструкции;
- выполнение строевых команд под счет;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- соблюдение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности.

4 класс

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- умение определять спортивные традиции своего народа и других народов;
- использование различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- соблюдение правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- выполнение основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
 - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- соблюдение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

1 класс

- 1. Знания о физической культуре. (5 часов)* Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
- 2. Легкая атлетика. (44 часа)* Ходьба по заданным направлениям. 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. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание мяча с места правой и левой рукой.
- 3. Гимнастика. (26 часов)* Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в одну колонну, шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Упор в положении присев и лежа на матах. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук. Кружение на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами).
- 4. Подвижные игры. (24 часа)* Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Летает – не летает»; игры с элементами ОРУ: «Вот так позы», «Совушка», «Удочка»; игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит»). Подвижные игры (игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Запомни свое место»).

2 класс

- 1. Знания о физической культуре. (5 часов)* Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

2. *Легкая атлетика. (46 часов)* Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. 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 в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега). Метание 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).
3. *Гимнастика. (28 часов)* Правила поведения на уроках гимнастики. Представления о колонне, шеренге, круге. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. 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. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги. 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. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами).
4. *Подвижные игры. (26 часов)* Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «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?». Игровые упражнения и игры-задания. Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу». Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

3 класс

1. *Знания о физической культуре. (5 часов)* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.
2. *Легкая атлетика. (46 часов)* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. 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!» Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин. Бег в

чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 40 м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Метание левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствование техники челночного бега и бега на скорость. Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках. Отработка техники метания в цель.

3. *Гимнастика. (28 часов)* Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Перекаты в группировки. Из положения лежа на спине «мостик». Кувырка вперед. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. 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, вперед, назад с различными положениями рук. 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). Совершенствование навыков лазанья по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке. 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.
4. *Подвижные игры. (26 часов)* Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «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». Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч. Понятие эстафетный бег. Встречная эстафета. Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Два сигнала», «Все ли на месте?».

4 класс

1. *Знания о физической культуре. (5 часов)* Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
2. *Легкая атлетика. (46 часов)* Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек. Челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мячей в цель и на дальность. Отработка навыков ходьбы и бега. Совершенствование техники прыжков и метания.
3. *Гимнастика. (28 часов)* Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных

способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. 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 по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через бревно. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами). Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам; по 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.

4. *Подвижные игры. (26 часов)* Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч». Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами; передача мяча руками, ловля его; подача одной рукой снизу. Понятие эстафета круговая. Круговая эстафета. Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
I	<i>Знания о физической культуре.</i>	5	Слушают и выполняют правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Отвечают на вопросы. Готовят спортивную форму к занятиям, переодеваются. Содержат в чистоте одежду и обувь. Выполняют правила утренней гигиены и узнают их значение для человека. Выполняют правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Уважительно относятся к старшим. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока. Используют социально-бытовые навыки в повседневной жизни.
II	<i>Легкая атлетика.</i>	44	Овладевают начальными навыками адаптации. Ходят по заданным направлениям. Ходят парами, взявшись за руки, с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходят в чередовании с бегом. Бегают медленным бегом с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Выполняют перебежки группами и по одному. Чередуют бег с ходьбой. Выполняют прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Готовят кисти рук к метанию. Выполняют правильный захват мяча, своевременно освобождают (выпускают) его. Бросают и ловят мяч. Метают мяч с места правой и левой рукой. Способствуют мотивации к творческому труду, работе на результат.
III	<i>Гимнастика.</i>	26	Выполняют безопасный, здоровый образ жизни. Слушают о правилах поведения на уроках гимнастики. Отвечают на вопросы. Определяют одежду и обувь гимнаста. Строятся в одну колонну, шеренгу. Перестраиваются из одной шеренги в круг. Размыкаются на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Поворачиваются по ориентирам. Выполняют команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» Группируются лежа на спине, в упоре стоя на

			<p>коленях. Перекатываются в положении лежа в разные стороны. Передвигаются на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольно лазают по гимнастической стенке. Подлезают под препятствие и перелезают через горку матов и гимнастическую скамейку. Выполняют упор в положении присев и лежа на матах. Ходят по коридору шириной 20 см. Стоят на носках. Ходят по гимнастической скамейке с различными положением рук. Кружатся на месте и в движении. Выполняют общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами). Развивают представления о собственных возможностях.</p>
VI	Подвижные игры.	24	<p>Бережно относятся к материальным и духовным ценностям. Играют в коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Летает – не летает»; в игры с элементами ОРУ: «Вот так позы», «Совушка», «Удочка»; в игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»; в игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит»). Разучивают и играют в подвижные игры (игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Запомни свое место». Эмоционально участвуют в процессе игры. Соблюдают требования техники безопасности. Соблюдают уважительное отношение к истории и культуре других народов. Сотрудничают с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>

2 класс

I	Знания о физической культуре.	5	<p>Соблюдают правильную осанку и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Выполняют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Следят за чистотой зала, снарядов. Слушают о значении физических упражнений для здоровья человека. Следят за опрятностью, аккуратностью, физической нагрузкой и отдыхом. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.</p>
II	Легкая атлетика.	46	<p>Развивают представления о собственных</p>

			<p>возможностях. Сохраняют правильную осанку и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Выполняют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Ходят с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Ходят с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет. Ходят по разметке. Бегают на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бегают с преодолением простейших препятствий. Бегают на скорость до 30 м. Выполняют медленный бег до 2 мин. Выполняют прыжки в длину и высоту с шага. Метают по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Выполняют метание м/м на дальность. Бросают большой мяч двумя руками из-за головы (в парах). Эмоционально участвуют в процессе игры.</p>
III	Гимнастика.	28	<p>Используют социально-бытовые навыки в повседневной жизни. Строятся в колонну, шеренгу, круг. Выполняют строевые команды. Выполняют перестроение из колонны по одному в круг, и из колонны по одному в колонну по двое через середину. Рассчитываются по порядку. Выполняют кувырок вперед по наклонному мату, стойку на лопатках, согнув ноги. Лазают по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезают со скамейки на скамейку произвольным способом. Сгибают и разгибают ноги в висе на гимнастической стенке. Выполняют упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Ходят по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным движением рук, боком приставными шагами. Ходят по наклонной скамейке. Ходят по полу по начерченной линии. Выполняют общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами). Эмоционально участвуют в процессе игры. Выполняют безопасный, здоровый образ жизни. Способствуют мотивации к творческому труду, работе на результат.</p>
VI	Подвижные игры.	26	<p>Бережно относятся к материальным и духовным ценностям. Играют с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем»,</p>

			<p>«Повторяй за мной», Верево́чный круг», «Волшебный мешок»; в игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; в игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?». Выполняют игровые упражнения и игры-задания. Играют в игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»; в игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу». Эмоционально участвуют в процессе игры. Соблюдают уважительное отношение к истории и культуре других народов. Сотрудничают с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>
--	--	--	--

3 класс

I	Знания о физической культуре.	5	<p>Определяют название снарядов и гимнастических элементов. Выполняют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Узнают, что такое физическое развитие, осанка, физические качества. Знакомятся с понятиями о предварительной и исполнительной командах. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.</p>
II	Легкая атлетика.	46	<p>Развивают представления о собственных возможностях. Выполняют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Выполняют построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Выполняют повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкаются и смыкаются приставными шагами. Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполняют команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Выполняют ходьбу в различном темпе, с упражнениями для рук. Ходят с контролем и без контроля зрения. Выполняют медленный бег до 3 мин. Бегают в чередовании с ходьбой до 100 м, на скорость до 40 м. Выполняют прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, прыжки в длину способом «согнув ноги». Прыгают в высоту способом «перешагивание». Метают м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Совершенствуют технику</p>

			челночного бега и бега на скорость. Отрабатывают навыки разбега и отталкивания в прыжках и технику метания в цель. Эмоционально участвуют в процессе игры. Способствуют мотивации к творческому труду, работе на результат.
III	Гимнастика.	28	Используют социально-бытовые навыки в повседневной жизни. Слушают правила поведения на уроках гимнастики. Отвечают на вопросы. Выполняют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Выполняют перекаты в группировки, из положения лежа на спине «мостик», кувырок вперёд. Лазают по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами. Выполняют лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезают сквозь гимнастические обручи. Выполняют вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Делают упор на гимнастическом бревне и на скамейке. Ходят по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Выполняют стойку на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук. Прыгают боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Выполняют прыжок в глубину из положения приседа. Выполняют общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами). Выполняют коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Перестраиваются из круга в квадрат по ориентирам. Ходят до различных ориентиров. Выполняют повороты направо, налево без контроля зрения. Ходят по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Выполняют прыжок в высоту до определённого ориентира. Эмоционально участвуют в процессе игры. Выполняют безопасный, здоровый образ жизни.
VI	Подвижные игры.	26	Бережно относятся к материальным и духовным ценностям. Играют в игры с

			<p>элементами общеразвивающих упражнений: «Самые сильные», «Мяч соседу», в игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», в игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч – среднему», в игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч. Бегают эстафетным бегом. Играют в игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Два сигнала», «Все ли на месте?». Эмоционально участвуют в процессе игры. Соблюдают уважительное отношение к истории и культуре других народов. Сотрудничают с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p>
--	--	--	--

4 класс

I	<i>Знания о физической культуре.</i>	5	<p>Слушают об активном отдыхе во внеурочное время и его значении для здоровья. Отвечают на вопросы учителя. Выполняют правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Определяют значение и основные правила закаливания, понятия: физическая культура, физическое воспитание. Не перебивают одноклассников, учителя во время урока.</p>
II	<i>Легкая атлетика.</i>	46	<p>Способствуют мотивации к творческому труду, работе на результат. Ходят в быстром темпе (наперегонки), в приседе. Выполняют сочетание различных видов ходьбы. Знают понятие низкий старт. Бегают на месте до 10 сек. Выполняют челночный бег (3x10 м). Бегают с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Прыгают с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом «перешагивание». Прыгают в длину с разбега на результат. Метают мяч в цель и на дальность. Отрабатывают навыки ходьбы и бега. Следят за техникой прыжков и метания.</p>
III	<i>Гимнастика.</i>	28	<p>Развивают представления о собственных возможностях. Определяют элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Выполняют двигательные упражнения с помощью средств гимнастики. Поворачиваются кругом на месте. Выполняют расчет на «первый – второй». Перестраиваются из одной шеренги в две и наоборот, из колонны по одному в колонну по три. Выполняют элементы акробатических упражнений: комбинация из</p>

			кувырков, «мостик». Лазают по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезают через бревно. Выполняют вис на рейке гимнастической стенки на время. Ходят по наклонной доске. Выполняют равновесие «ласточка», общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами. Ходят по гимнастическому бревну высотой 60 см. Выполняют построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Ходят по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам. Прыгают в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Бросают мяч в стену с отскоком его в обозначенное место. Эмоционально участвуют в процессе игры. Выполняют безопасный, здоровый образ жизни.
VI	Подвижные игры.	26	Бережно относятся к материальным и духовным ценностям. Играют в игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву», в игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч». Игра «Пионербол»: знакомятся с правилами; выполняют передачу мяча руками, ловят его; подают одной рукой снизу. Выполняют круговую эстафету. Играют в игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка», в игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь». Эмоционально участвуют в процессе игры. Соблюдают уважительное отношение к истории и культуре других народов. Сотрудничают с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
	Итого	405	

**Материально-технического обеспечения
образовательной деятельности**

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
<p><i>Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы / Под ред. В.В. Воронковой; 4-е издание. - М.: Просвещение, 2006. – 192 с.</i></p>	
Методические пособия для учителя	
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. - М.: ТЦ Сфера, 2003.-167 с.</i> 2. <i>Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.: ИЦ «Академия», 2002.- 139 с.</i> 3. <i>Дмитриев, А.А. Коррекционная – педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушениями интеллектуального развития. - М.: Издательство НПО «МОДЕК», 2004.- 89 с.</i> 4. <i>Черник, С.В. Физическая культура во вспомогательной школе: учебное пособие. – М.: Просвещение,1997.- 162 с.</i> 5. <i>«Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»: в 3 ч./ авторы-сост.: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э. Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.-Часть III.-269 с.</i> 	
Спортивный инвентарь	
<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Мячи.</i> 2. <i>Скакалки.</i> 3. <i>Гимнастические обручи.</i> 4. <i>Гимнастические палки.</i> 5. <i>Кегли.</i> 6. <i>Ракетки.</i> 7. <i>Канат.</i> 8. <i>Гимнастические скамейки.</i> 9. <i>Гимнастические стенки.</i> 10. <i>Маты.</i> 	
Технические средства	

<i>Магнитофон, компьютер</i>	
------------------------------	--