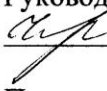


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Волоконовская средняя общеобразовательная школа №1
Волоконовского района Белгородской области»**

«Рассмотрено» Руководитель МО  Чуркина В.И. Протокол от «27» июня 2019 г. № 6	«Согласовано» Заместитель директора школы  Курганская Н.Н.. «28» июня 2019 г.	«Утверждаю» Директор школы  Горюнова А.Г. Приказ от «30» августа 2019 г. № 250
---	---	--

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 1 «Г» класса**

*реализуемая в рамках адаптированной основной
общеобразовательной программы образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), на основе ФГОС
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
на уровень начального образования*

Учитель: Серeda Н. Н.

**Волоконовка
2019**

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1); программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010

Целью физического воспитания для детей с ограниченными возможностями здоровья является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Задачи физического воспитания:

- развивать навыки пространственной ориентировки;
- развивать и использовать сохранные анализаторы;
- корректировать скованность и ограниченность движений;
- активизировать функции сердечно - сосудистой системы;
- улучшать и укреплять опорно-двигательный аппарат;
- корректировать и совершенствовать координационные способности, согласованность движений;
- развивать коммуникативную и познавательную деятельности

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно - познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление

равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Осуществление целей образовательной программы обусловлено использованием в образовательном процессе следующих **технологий**:

- Классно-урочная.
- Индивидуальные.
- Дифференцированного обучения.
- Объяснительно-иллюстративные.
- Информационные.
- Игровые.

различных методов обучения:

Словесно-практический метод – объяснение новой темы совмещается с показом, что является эффективным условием усвоения нового материала.

- Метод имитации – направлен на то, чтобы лучше усвоить технику выполнения упражнения.

- Методы стимулирования интереса:

игровые формы организации учебной деятельности – всем известно, что через игру можно активизировать процесс непроизвольного запоминания, повышение интереса к спортивной деятельности, углублению познания через эмоции.

- Методы поощрения и порицания – эта форма акцентирует внимание обучающихся, ребёнок постоянно смотрит на учителя, внимательно слушает задание, пытается выполнить так же, как и у него и поведение конечно соответствующее, потому что ребёнок сосредоточен.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная.

Изменения в авторскую программу внесены. Планирование разработано для обучения на дому. На изучение предмета в 1 классе отводится 96 часов. Из них 63 часа на изучение в классе и 33 часа для самостоятельного изучения.

Общая характеристика курса

Как известно, нарушения в различных сферах у проблемного ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками, поэтому важное значение для социализации и интеграция личности данной категории детей имеет уровень их сформированности.

Одной из главных причин, затрудняющих формирование двигательных умений и навыков у детей, имеющих ограниченные возможности здоровья, являются нарушения моторики, не только накладывающие отрицательный отпечаток на их физическое, но и психическое здоровье. Коррекция двигательных нарушений

средствами физической культуры является обязательным и важным направлением оздоровительно-коррекционной работы с детьми, поскольку процесс физического воспитания оказывает значительное влияние на развитие личностных качеств аномального ребенка и в известной мере - на становление его познавательной деятельности.

Физическая культура, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главными из них являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.).

Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

Физкультура - система средств физической культуры, применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия направлены на выведение организма из патологического состояния, повышение его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

На занятиях физкультурой, наряду с физическими упражнениями с коррекционной направленностью, используются упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться (ходьба, бег, ориентирование в пространстве, управление своими движениями).

Положительными особенностями лечебных упражнений являются:

- 1) глубокая биологичность - движения свойственны всему живому;
- 2) отсутствие отрицательного побочного действия (при правильной дозировке);
- 3) возможность длительного применения;
- 4) универсальность и широкий диапазон воздействия на организм;
- 5) положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка;
- 6) стимулирующее влияние на все органы и системы организма.

От правильного подбора комплекса упражнений зависит успех в коррекционно-восстановительной работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

При этом необходимо особенности вторичного дефекта, уровень физической подготовленности, возраст детей.

Несмотря на индивидуализацию занятий, существуют общие правила, которых необходимо придерживаться:

1. Следует применять строго дозированные физические нагрузки с учетом всех компонентов (интенсивности, числа повторений, интервалов отдыха, характера упражнений).
2. Постепенно увеличивать физические нагрузки при адаптации организма к ним.
3. Упражнения должны охватывать различные мышечные группы.

4. В занятие необходимо включать дыхательные и общеукрепляющие упражнения.
5. Перед занятием помещение надо хорошо проветривать.
6. Проводить строгий контроль за реакцией организма на физическую нагрузку (до занятий, в процессе занятий и после нагрузки).
7. При появлении признаков утомления занятие необходимо прекратить и в дальнейшем пересмотреть характер нагрузки.
8. Регулярно проводить врачебно-педагогический контроль за детьми на занятиях ЛФК.

При планировании и проведении занятий должны быть учтены особенности организма обучающихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от деформаций опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

Систематические, разнообразные занятия физическими упражнениями в процессе всей коррекционно-воспитательной работы, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле, преимущество применяемых средств дают устойчивое повышение двигательной активности школьников, улучшение состояния здоровья.

Описание места учебного курса в учебном плане

Курс рассчитан на часа. На занятия физической культурой в 1 классе начальной школы отводится 33 часа по 1 ч в неделю (33 учебные недели), во 2—4 классах — 34 часа по 1 часу в неделю (34 учебные недели).

Структура школьного курса физкультуры в 1 - 4 классах

Занятие состоит из подготовительного, основного и заключительного этапов. Поскольку у детей данного контингента слабо развита адаптация к физическим нагрузкам, выработка условно-рефлекторных связей идет медленно, целесообразно увеличить длительность подготовительной части занятия до 30-35% общего времени занятия, оставляя на основную часть до 40-50%, на заключительную - 20-25%.

При проведении занятий необходим контроль за переносимостью нагрузки. В середине занятия показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС) должен быть увеличен не более чем на 25% по сравнению с пульсом до начала занятий. Физиологическая кривая, которая строится на основании пульса, должна быть многовершинной, т. е. плавный подъем и понижение сменяются в течение занятий несколько раз. Восстановление пульса в течение 3-4 минут после упражнений — показатель хорошей переносимости нагрузки. При появлении в процессе упражнений или после них патологической реакции пульса занятия нужно прекратить и пересмотреть характер нагрузки. Процесс адаптации детей к нарастающей физической нагрузке должен происходить постепенно.

Для самих обучающихся с ограниченными возможностями основная цель лечебно-физкультурной деятельности состоит в коррекции двигательных нарушений и приобретении жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщении их к социальной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей адаптивной физической культуры. Занятия направлены на улучшение физической подготовленности, увеличение подвижности суставов, укрепление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие двигательной моторики, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Учебная программа по физической культуре обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить коррекционный процесс, получать положительные сдвиги в развитии организма и формировать и корректировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (двигательных качеств).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Класс	Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1 класс	1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья». 2. Уважение к своей семье, к своим родственникам, любовь к родителям. 3. Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. 4. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя. 3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 4. Использовать в	1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела. 2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике. 3. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. 4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков. 5. Подробно пересказывать прочитанное или	1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях. 2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу. 3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 4. Слушать и понимать речь других.

		своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник и т.д.	прослушанное; определять тему.	5. Участвовать в паре.
2 класс	1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг». 2. Уважение к своему народу, к своей родине. 3. Освоение личностного смысла учения, желания учиться. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем. 6. Использовать в работе простейшие инструменты и более сложные приборы (циркуль). 7. Корректировать выполнение задания в дальнейшем. 8. Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания. 2. Отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике. 3. Сравнивать и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности; самостоятельно продолжать их по установленном правилу. 4. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; составлять простой план. 5. Определять, в каких источниках можно найти необходимую информацию для выполнения задания. 6. Находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в словарях в учебнике.	1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

			7. Наблюдать и делать самостоятельные простые выводы	
3 класс	1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого». 2. Уважение к своему народу, к другим народам, терпимость к обычаям и традициям других народов. 3. Освоение личностного смысла учения; желания продолжать свою учебу. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей.	1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий. 2. Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе и жизненных ситуациях. 3. Определять цель учебной деятельности с помощью самостоятельно. 4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя. 5. Определять правильность выполнения задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. 6. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на	1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. 2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация буде нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. 3. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.) 4. Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ. 5. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). 5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила

		определенном этапе. 7. Использовать в работе литературу, инструменты, приборы. 8. Оценка своего задания по параметрам, заранее представленным.		речевого этикета. 6. Критично относиться к своему мнению. 7. Понимать точку зрения другого 8. Участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.
4 класс	1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого», «народ», «национальность» и т.д. 2. Уважение к своему народу, к другим народам, принятие ценностей других народов. 3. Освоение личностного смысла учения; выбор дальнейшего образовательного маршрута. 4. Оценка жизненных ситуаций и поступков героев	1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать алгоритм его выполнения, корректировать работу по ходу его выполнения, самостоятельно оценивать. 2. Использовать при выполнении задания различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы. 3. Определять самостоятельно критерии оценивания, давать самооценку.	1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания; планировать свою работу по изучению незнакомого материала. 2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников, электронные диски. 3. Сопоставлять и отбирать	1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки. 2. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций. 3. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных

	художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей, ценностей гражданина России.		информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет). 4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты. 5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений. 6. Составлять сложный план текста. 7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.	книг, понимать прочитанное. 4. Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). 5. Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений. 6. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций. 7. Понимать точку зрения другого 8. Участвовать в работе группы, распределять
--	---	--	--	--

				роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.
--	--	--	--	--

Межпредметные связи:

1 класс

- *математика*: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.
- *изобразительное искусство*: Основные и дополнительные цвета.
- *Развитие устной речи*: Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

2 класс

- *математика*: Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.
- Русский язык*: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.
- Развитие устной речи*: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

3 класс

- Математика*: Масса. Единица массы- килограмм. Единица времени- минута.
- Русский язык*: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.
- Развитие устной речи*: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

4 класс

- Математика*: Единица времени- секунда. Масса.
- *Русский язык*: Простые предложения.
- Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть

Содержание учебного курса

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

В программу включены следующие разделы:

- **Гимнастика;**
- **Легкая атлетика;**

- **Кроссовая подготовка;**
- **Подвижные игры.**

В раздел « **Гимнастика**» включены физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно- двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и перелазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер(правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел « **Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

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.

Важным разделом программы является « **Игры**». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

В 3-4 классах следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся. В 1-4 классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

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.

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае). К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

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.

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае). К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

В результате изучения курса в 1 классе ученик должен знать:

Гимнастика

- - что значит шеренга , колонна, круг.
- -где правая и левая сторона; верх и низ.
- - что называется гимнастическим упражнением;

- -названия снарядов;
- -правила поведения на уроках гимнастики.

Легкая атлетика:

- - что такое ходьба, бег, прыжки, метание.
- - как вести себя на занятиях легкой атлетикой.

уметь: - чередовать бег с ходьбой;

- подпрыгивать на одной и на двух ногах.
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;

Подвижные игры:

Знать:- правила поведения во время игр.

Уметь:- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

В результате изучения курса во 2 классе ученик должен

знать:

Гимнастика

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды : « Равняйсь », « Смирно! »;
- кто такие « направляющий », « замыкающий ».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;

уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика:

знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

уметь:

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

Подвижные игры:

Знать:-Правила игр.

Уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игр;

В результате изучения курса в 3 классе ученик должен

знать:

Гимнастика

- строевые команды;

- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится;

уметь:

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

Легкая атлетика:

знать:

- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
- правила поведения на занятиях.

уметь:

- выполнять высокий старт;
- бегать в медленном темпе до 2 минут;
- быстро пробежать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;

Подвижные игры:

Знать:

- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

Уметь:

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

В результате изучения курса в 4 классе ученик должен

знать:

Гимнастика

- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при построении;

Легкая атлетика:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

уметь:

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;
- бегать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

Подвижные игры:

Знать:

-упрощённые правила игры;

Уметь:

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) оценка двигательных возможностей и подготовленности учащихся согласно «Методическим рекомендациям»:

скоростно-силовые способности - прыжок в длину с места;

общая выносливость – медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 минут;

координация движений, ловкость, быстрота – броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м. от стены за 30 сек.;

координаторные пробы – «Верёвочка», «Аист».

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов на уровне начального общего образования				Характеристика основных видов деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
1	Общие сведения					1 класс Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. 2 класс 3 класс Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. 4 класс Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.
2	Гимнастика	11	12	12	12	1 класс Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом.Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!») Общеразвивающие упражнения без предметов: -<i>упражнения для мышц шеи:</i> наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны. - <i>упражнения для укрепления мышц спины и живота:</i> лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе.

					Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук. - <i>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</i> из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. - <i>упражнения для мышц ног:</i> поднимание на носки.Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. - <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок. - <i>упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. - <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Упражнения с предметами: -с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической
--	--	--	--	--	--

					палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. - с флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой. - с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. - с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. - с большими мячами: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекалывание мяча с одного места в другое. Перекалывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи. Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с. 2 класс Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. -построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Общеразвивающие упражнения без предметов: - <i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и
--	--	--	--	--	--

					двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками. - <i>упражнения на дыхание</i>: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</i>: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным. - <i>упражнения на расслабление мышц</i>: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. - <i>упражнения для формирования правильной осанки</i>: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. - <i>упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп</i>: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке. - <i>упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)</i>: лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу. - с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе. - с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке. - с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение
--	--	--	--	--	---

					кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками. - с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками. Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии. Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.
					3 класс Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. - построения и перестроения: (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

					- <i>упражнения на дыхание</i>: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох. - <i>упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев</i>: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу. - <i>упражнения на расслабление мышц</i>: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой. - <i>упражнения для формирования правильной осанки</i>: поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками. - <i>упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп</i>: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с поднятием их от пола и подбрасывание вверх. - <i>упражнения для укрепления мышц туловища</i>: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Упражнения с предметами: - с гимнастической палкой: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной. - с малыми обручами: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. - с флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками. - с большими мячами- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. - с набивными мячами: поднятие мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны. Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.
--	--	--	--	--	---

					Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование. 4 класс Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <i>Построения и перестроения:</i> (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый-второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой». Упражнения без предметов: - <i>основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:</i> ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки. - <i>упражнения для расслабления мышц:</i> чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. - <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. <i>Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> вращение стопами: передача мяча по
--	--	--	--	--	---

					кругу ногами. - <i>упражнения для укрепления мышц туловища</i>: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью. - с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад. - с большими мячами: перекалывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. - с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекалывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках. Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке. Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен. Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.
--	--	--	--	--	---

3	Легкая атлетика	16	16	16	16	1 класс Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании.Правила поведения на уроках легкой атлетики. ходьба: ходьба парами по кругу, взявшись за руки, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.Ходьба по прямой линии, ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. - бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. - прыжки: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. перепрыгивание через начерченную линию. Шнур. Набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. - метание: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м), челночный бег(3*10м) Бег с ускорением.Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин. 2 класс Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. - Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя.Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег:(Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы). Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность). 3 класс Теоретические сведения:Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. - ходьба: ходьба в медленном , среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук.Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.
---	-----------------	----	----	----	----	--

						Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад). Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги». Метание:(метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность.
						4 класс Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег: (медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;елночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м; Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; 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). Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.
4	Подвижные игры	6	6	6	6	1 класс Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»). «Запомни порядок», «Летает – не летает». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»). Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости». Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»). «Слушай сигнал», «Космонавты». 2 класс Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»). Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики- Великаны», Съедобное- не съедобное). Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое

					место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты). Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»). 3 класс Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры:(« Два сигнала», « Запрещенное движение»). Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»). Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»). Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг». 4 класс Коррекционные игры:).(« Музыкальные змейки», « Найди предмет»). Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»). Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»). Игры с бросанием и ловлей и метанием: « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи». Пионербол: Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.
6	Оценка двигательных возможностей и подготовленности (в ходе урока)				
Общее количество часов		96	34	34	34

Описание учебно–методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

1. Методические пособия для учителя:

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
3. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
5. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIIвида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
6. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
8. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
10. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.
10. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
11. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.-Омск, Сиб ГАФК, 1999
12. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.-М.: Академия, 2002
13. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
14. .Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
15. П.К. Петров.Методика преподавания гимнастики в школе- Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2000г.

2. Технические средства обучения

Телевизор

Компьютер

3. Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Рулетка измерительная

Мяч волейбольный

ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

4. Интернет-ресурсы:

«Сетевой класс Белогорья»	http://belclass/net/
Газета «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/ - газета
Газета «Здоровье детей»	http://zdd.1september.ru/
Журнал «Физическая культура в школе»	http://www.shkola-press.ru
Белгородский институт развития образования	http://ipkps.bsu.edu.ru/
Правила различных спортивных игр	http://sportrules.boom.ru/
Всероссийская федерация волейбола	http://www.Volley.ru/
Российская федерация баскетбола	http://www.basket.ru/
Федерация лапты России	http://www.lapta.ru/
Федерация спортивной гимнастики	http://www.sportgymrus.ru/

ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Степени утомления	Небольшое. I степень	Значительное. II степень	Очень большое. III степень
Признаки			
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Неравномерное покраснение, бледность или синюшность
Потливость	Пот на лице, шее, ступнях	Пот в области плечевого пояса и туловища	Появление налета соли на одежде и висках
Дыхание	Учащение дыхания, при сохранении относительной его глубины	Смешанный тип дыхания с сохраняющейся ритмичностью	Дыхание поверхностное, неритмичное
Движения	Бодрые, хорошо скоординированные	Неуверенные, с небольшими ошибками по пространственным и временным характеристикам	Вялые, с опущенными плечами, с существенным нарушением координации
Внимание	Концентрированное на заданиях учителя	Незначительные отвлечения, ошибки при выполнении команд и учебных заданий	Концентрация внимания при громких командах учителя, постоянные отвлечения, грубые ошибки при выполнении учебных заданий
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, сердцебиение и одышку	Жалобы на болезненные ощущения в ногах, головную боль, тошноту