

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель МО:
Старикова Л.Л.

Протокол № 1 от
« 24 » 08 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР
Копытина Л.В.

« 25 » 08 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Мовенко Н.Н.

Приказ № 135 от
« 24 » 08 2021г.



**Рабочая адаптированная программа
по физической культуре
4 класс**

**Программа «Физическая культура»
автор: В.В.Воронкова
на 2021-2022 учебный год**

Составитель:
Волощенко Марина Владимировна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Куйбышево
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс, 1-4 классы (В.В.Воронкова и др.) -М.Просвещение, 2013 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
- Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ «Куйбышевская СОШ»

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- корригировать нарушений физического развития;
- формировать двигательных умений и навыков;
- развивать двигательных способностей в процессе обучения;
- укреплять здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрывать возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддерживать устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формировать познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитывать устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

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

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

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

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

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

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

Основные направления коррекционной работы

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Основные технологии:

- игровые;
- здоровьесберегающие;
- лично-ориентированное обучение;
- дифференцированное обучение.

Основные формы:

- урок;
- внеклассная работа.

Основные методы организации учебного процесса (по источнику знаний):

- словесные - объяснение;
- наглядные - наблюдение, иллюстрация, демонстрация;
- практические - упражнения.

При изучении тем курса используются:

- наглядные пособия (опорные схемы)
- коррекционные задания и упражнения.

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Физическая культура» обязательная часть (федеральный компонент) учебного плана.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты освоения учебного предмета:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину:

-сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность;

-сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства;

-сформированность чувства патриотизма.

2. Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов:

- сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

3. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении:

-сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях;

-сформированность представлений о своих потребностях.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:

-сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.

5. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни:

-сформированность навыков самостоятельности;

-сформированность навыков самообслуживания;

-сформированность навыков выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы;

-сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.

6. Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия:

-сформированность навыков коммуникации со взрослыми и сверстниками;

-владение средствами коммуникации;

-адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.

7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей:

-сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях;

-сформированность основ нравственных установок и моральных норм;

-адекватность применения ритуалов социального взаимодействия.

8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности:

-сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;

-ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика»;

-сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.

9. Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:

-готовность к коллективным формам общения;

-владение средствами коммуникации.

10. Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств:

-сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;

-сформированность творческой активности, интереса к искусству.

11. Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей:

-сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости. Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.

12. Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:

- сформированность навыков личной гигиены;
- сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки»;
- сформированность стремлений к творческому труду;
- сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

13. Проявление готовности к самостоятельной жизни:

-сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности;

- сформированность житейских умений самообслуживания;
- сформированность умений межличностного общения.

Предметные результаты освоения учебного предмета:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета:

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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 на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий

старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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 ориентира. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. 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. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; пионербол; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
26 часов	23 часа	29 часов	25 часов	102 часа

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий				
			Теоретические	Практические	Экскурсии	Контрольные	Виды деятельности обучающихся
1.	Легкая атлетика	32 ч					
1.1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1		1			соблюдать правила и техники безопасности на уроке
1.2.	Бег с ускорением 30 м	1		1			
1.3.	Прыжок в длину с места	1		1			
1.4.	Прыжок в длину с разбега	1		1			
1.5.	Метание мяча в цель (3-4 м)	1		1			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
1.6.	Метание малого мяча вдаль	1		1			
1.7.	Броски набивного мяча вдаль.	1		1			
1.8.	Бег с ускорением.	1		1			
1.9.	Метание мяча на дальность.	1		1			проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
1.10.	Метание мяча на дальность.	1		1			
1.11.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
1.12.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
1.13.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.14.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
1.15.	Чередование ходьбы и бега.	1		1			
1.16.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1		1			
1.17.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.18.	Бег 30м.	1		1			
1.19.	Бег 30м на результат	1		1			
1.20.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1		1			
1.21.	Бег с ускорением 60 м	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.22.	Прыжок в длину с разбега	1		1			
1.23.	Метание мяча в цель (3-4 м) на результат	1		1			
1.24.	Метание мяча вдаль на результат	1		1			
1.25.	Прыжки в длину с места на результат.	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.26.	Прыжки в длину с разбега на результат	1		1			
1.27.	«Упражнения на развитие скорости	1		1			

	бега. Бег 30 м, 60 м.						безопасности,
1.28	Челночный бег.	1		1			сохранности
1.29	«Прыжки с места»	1		1			инвентаря и
1.30	«Прыжки в длину с разбега.	1		1			оборудования,
1.31	«Метание малого мяча в цель»	1		1			организации
1.32	Челночный бег.3х15м	1		1			места занятий;
2.	Лыжная подготовка	18 ч					
2.1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1					планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
2.2.	Скользящий шаг.	1					
2.3.	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	1					
2.4.	Ходьба на лыжах 600 м	1					
2.5.	Игра «Лыжные рельсы»	1					
2.6.	Игра «Лыжный поезд»	1					
2.7.	Скатывание с небольшой горы.	1					
2.8.	Ходьба на лыжах 600 м	1					
2.9.	Игра «Лыжный поезд»	1					
2.10.	Скатывание с небольшой горы.	1					
2.11	Спуск с горы в основной стойке.	1					
2.12	Ходьба на лыжах 800 м	1					
2.13	Подъем на склон ступаящим шагом.	1					
2.14	Спуск с горы в основной стойке.	1					
2.15	Ходьба на лыжах 800 м	1					
2.16	Подъем на склон ступаящим шагом.	1					
2.17	Ходьба на лыжах 600 м	1					
2.18	Ходьба на лыжах 800 м	1					
3	Гимнастика	23 ч					
3.1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1			видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
3.2.	Упражнения с предметами.	1		1			
3.3.	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		1			
3.4.	Упражнения на гимнастических скамейках.	1		1			
3.5.	Упражнения со средними мячами.	1		1			
3.6.	Акробатические упражнения.	1		1			
3.7.	Силовые упражнения.	1		1			
3.8	Ходьба с удержанием на голове груза.	1		1			
3.9	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1		1			
3.10	Силовые упражнения с предметами в парах.	1		1			
3.11	Упражнения на гимнастической скамейке ходьба	1		1			
3.12	Упражнения на гимнастической скамейке ползание	1		1			
3.13	Упражнения на гимнастической	1		1			

	скамейке скольжение						целей;
3.14	Силовые упражнения в парах.	1		1			
3.15	Акробатические упражнения	1		1			
3.16	Строевые упражнения.	1		1			
3.17	Упражнения с предметами.	1		1			
3.18	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		1			
3.19	Упражнения на гимнастических скамейках.	1		1			
3.20	Упражнения со средними мячами.	1		1			
3.21	Акробатические упражнения.	1		1			
3.22	Силовые упражнения.	1		1			
3.23	Ходьба с удержанием на голове груза.	1		1			
4	Игры	25 ч					
4.1.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1		1			проявлять дисциплинированность,
4.2.	Игра «Охотники и утки»	1		1			трудолюбие и
4.3.	Игра «Выбивало»	1		1			упорство в
4.4.	Игра «Бег за флажками»	1		1			достижении
4.5.	Игра «Пионербол»	1		1			поставленных
4.6.	Игра «Пустое место»	1		1			целей;
4.7.	Игра «Волк во рву»	1		1			
4.8.	Игра «Пионербол»	1		1			организовывать
4.9	Игра «Салки маршем»	1		1			самостоятельную
4.10	Игра «Веселая скакалка»	1		1			деятельность
4.11	Игра «Кто дальше бросит»	1		1			с учётом
4.12	Игра «Охотники и утки»	1		1			требований её
4.13	Игра «Волк во рву»	1		1			безопасности,
4.14	Игра «Выбивало»	1		1			сохранности
4.15	Игра «Салки маршем»	1		1			инвентаря и
4.16	Игра «Слушай сигнал»	1		1			оборудования,
4.17	Игра «Охотники и утки»	1		1			организации
4.18	Игра «Пионербол»	1		1			места занятий;
4.19	Игра «Бег за флажками»	1		1			
4.20	Игра «Кто дальше бросит»	1		1			
4.21	Игра «Пустое место»	1		1			
4.22	Игра «Волк во рву»	1		1			
4.23	Игра «Пионербол»	1		1			
4.24	Игра «Салки маршем»	1		1			
4.25	Игра «Пустое место»	1		1			
5	Знания о физической культуре	4 ч					анализировать
5.1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	1				и объективно оценивать результаты собственного
5.2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для	1	1				труда, находить возможности и способы их

	здоровья человека.						улучшения;
5.3	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	1				оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
5.4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	1				
Всего: разделов 5 тем 102		102 ч	4 ч	98 ч			

Учебно-тематический план, включающий практическую часть программы с обоснованием распределения резервного времени и/или корректировки программы.
Физическая культура

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контрольные работы
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	16	
	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале Низкий старт. Стартовый разбег Стартовый разбег, финиширование Бег из различных исходных положений Бег с максимальной скоростью до 40 м Бег с высоким подниманием бедра Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м Медленный бег до 3 мин Прыжки одной ногой на отрезке до 15м Прыжки одной ногой на отрезке до 15м Прыжки в высоту Прыжки в высоту Метание мяча в цель с места Метание мяча на дальность отскока		

	Метание мяча на дальность с места Медленный бег до 3мин		
2	<i>Подвижные игры</i>	11	
	Подвижная игра «Светофор» Подвижная игра «Кто обгонит» Подвижная игра «Пустое место» «Подвижная игра « Найди предмет» Подвижная игра «Волк во рву» «Подвижная игра Через обруч» Подвижная игра «Подвижная цель» «Подвижная игра Снайперы» Подвижная игра «Кто обгонит» Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Обгони мяч» Преодоление полосы препятствий. Игры.		
3	<i>Гимнастика</i>	20	-
	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения Перестроения из колонны по одному в колонну по два Выполнение команды" Расчитайсь Размыкание Круговые движения руками Наклоны туловища налево, направо Наклоны с поворотами туловища в сочетании Опускание на колено Приседания, согнув ноги врозь Из положения седа наклоны вперед Ходьба по гимнаст. скамейке на носках Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола Ходьба по наклонной доске Ходьба по наклонной доске Лежа на спине подтягивание на скамейке Лежа на животе подтягивание на скамейке Упражнения с гимнастическими палками: перехваты Упражнения с гимнастическими палками:: подбрасывание и ловля Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; Прыжки через скамейку, с упором на неё		
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15	-
	Теоретические сведения. Т\Б. Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах скользящим шагом Передвижение на лыжах скользящим шагом Подъем на склон ступающим шагом 40м Передвижение на лыжах до 600 м Передвижение на лыжах до 600 м Подъем скользящим шагом Подъем скользящим шагом Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 2000 м		

	Передвижение на лыжах до 2000 м		
5	<i>Гимнастика</i>	11	-
	Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами Равновесие на одной ноге на полу Равновесие на одной ноге на полу Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами Перелезание через «козла» Подлезание под препятствие высотой 1 м Вис на канате опираясь на узел Вис на канате опираясь на узел. Продолжение. Вис на канате опираясь на узел		
6	<i>Подвижные игры</i>	16	-
	Пионербол. Ознакомление с правилами игры Подача мяча Подача мяча Прием мяча Прием мяча Передача мяча Передача мяча Передача мяча Двусторонняя игра Передача мяча в парах Передача мяча в парах Подвижная игра «Фигуры» Подвижная игра «Светофор» Подвижная игра «Бездомный заяц» Подвижная игра «Пустое место»		
7	<i>Легкая атлетика</i>	13	-
	Метание мячей места в цель Метание мячей места в цель Метание мяча на дальность с места Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе Бег с чередованием с ходьбой Медленный бег до 3 мин Медленный бег до 3 мин Повторный бег на скорость до 40 м Повторный бег на скорость до 34 м Прыжки в высоту способом «Согнув ноги» Прыжки в высоту способом «Согнув ноги» Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка		
Ит ог о		102	

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

1. Основная литература:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс, 1-4 классы (В.В.Воронкова и др.) -М.Просвещение, 2013 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с легкой умственной отсталостью КГБОУ «Рубцовская общеобразовательная школа-интернат №2» (вариант 1).

2. Методические материалы:

1. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / Мозговой В.М. - М.: Просвещение, 2009.
2. Спортивное оборудование:
Комплект для игры в бадминтон
Комплект для игры в дартс
Комплект для игры в футбол
Комплект для игры в бадминтон
Лыжный комплект
Набор для физкультуры
Комплект для игры в баскетбол
Комплект для игры в волейбол
Детский велосипед
Канат для лазания
Мат гимнастический

Скамейка гимнастическая
Скамья для пресса
Стойка для прыжков в высоту
Канат для перетягивания
Клюшки
Коврик туристический
Мяч детский
Мяч прыгун
Обручи
Палки гимнастические
Скакалки
Стенка гимнастическая

3. Технические средства:

Ноутбук
Проектор

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс, 1-4 классы (В.В.Воронкова и др.) -М. Просвещение, 2013 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации

- Адаптированной основной общеобразовательной программы МБОУ «Куйбышевская СОШ»

Цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения; Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта; — коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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 на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. 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. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без

учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты освоения учебного предмета:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину:
 - сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность;
 - сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства;
 - сформированность чувства патриотизма.
2. Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов:
 - сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
3. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении:
 - сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях;

-сформированность представлений о своих потребностях.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире:

-сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.

5. Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни:

-сформированность навыков самостоятельности;

-сформированность навыков самообслуживания;

-сформированность навыков выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы;

-сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.

6. Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия:

-сформированность навыков коммуникации со взрослыми и сверстниками;

-владение средствами коммуникации;

-адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.

7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей:

-сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях;

-сформированность основ нравственных установок и моральных норм;

-адекватность применения ритуалов социального взаимодействия.

8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности:

-сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе;

-ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика»;

-сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.

9. Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:

-готовность к коллективным формам общения;

-владение средствами коммуникации.

10. Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств:

-сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры;

-сформированность творческой активности, интереса к искусству.

11. Развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей:

-сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости. Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.

12. Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям:

-сформированность навыков личной гигиены;

-сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки»;

-сформированность стремлений к творческому труду;

-сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

13. Проявление готовности к самостоятельной жизни:

-сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности;

-сформированность житейских умений самообслуживания;

-сформированность умений межличностного общения

Предметные результаты

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления 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; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, 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; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	год
26 часов	23 часа	29 часов	25 часов	102 часа

№ п/п	Наименование раздела программы, тема урока	Всего часов	Вид занятий				
			Теоретические	Практические	Экскурсии	Контрольные	Виды деятельности обучающихся
1.	Легкая атлетика	32 ч					
1.1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения на развитие скорости бега.	1		1			соблюдать правила и техники безопасности на уроке
1.2.	Бег с ускорением 30 м	1		1			
1.3.	Прыжок в длину с места	1		1			
1.4.	Прыжок в длину с разбега	1		1			
1.5.	Метание мяча в цель (3-4 м)	1		1			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
1.6.	Метание малого мяча вдаль	1		1			
1.7.	Броски набивного мяча вдаль.	1		1			
1.8.	Бег с ускорением.	1		1			
1.9.	Метание мяча на дальность.	1		1			проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
1.10.	Метание мяча на дальность.	1		1			
1.11.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
1.12.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
1.13.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.14.	Прыжки в длину с разбега.	1		1			
1.15.	Чередование ходьбы и бега.	1		1			
1.16.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1		1			
1.17.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.18.	Бег 30м.	1		1			
1.19.	Бег 30м на результат	1		1			
1.20.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 м	1		1			
1.21.	Бег с ускорением 60 м	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.22.	Прыжок в длину с разбега	1		1			
1.23.	Метание мяча в цель (3-4 м) на результат	1		1			
1.24.	Метание мяча вдаль на результат	1		1			
1.25.	Прыжки в длину с места на результат.	1		1			организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её
1.26.	Прыжки в длину с разбега на результат	1		1			
1.27.	«Упражнения на развитие скорости	1		1			

	бега. Бег 30 м, 60 м.						безопасности,
1.28	Челночный бег.	1		1			сохранности
1.29	«Прыжки с места»	1		1			инвентаря и
1.30	«Прыжки в длину с разбега.	1		1			оборудования,
1.31	«Метание малого мяча в цель»	1		1			организации
1.32	Челночный бег.3х15м	1		1			места занятий;
2.	Лыжная подготовка	18 ч					
2.1.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	1					планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
2.2.	Скользящий шаг.	1					
2.3.	Повороты «преступлением» вокруг пяток лыж.	1					
2.4.	Ходьба на лыжах 600 м	1					
2.5.	Игра «Лыжные рельсы»	1					
2.6.	Игра «Лыжный поезд»	1					
2.7.	Скатывание с небольшой горы.	1					
2.8.	Ходьба на лыжах 600 м	1					
2.9.	Игра «Лыжный поезд»	1					
2.10.	Скатывание с небольшой горы.	1					
2.11	Спуск с горы в основной стойке.	1					
2.12	Ходьба на лыжах 800 м	1					
2.13	Подъем на склон ступаящим шагом.	1					
2.14	Спуск с горы в основной стойке.	1					
2.15	Ходьба на лыжах 800 м	1					
2.16	Подъем на склон ступаящим шагом.	1					
2.17	Ходьба на лыжах 600 м	1					
2.18	Ходьба на лыжах 800 м	1					
3	Гимнастика	23 ч					
3.1.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1		1			видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных
3.2.	Упражнения с предметами.	1		1			
3.3.	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		1			
3.4.	Упражнения на гимнастических скамейках.	1		1			
3.5.	Упражнения со средними мячами.	1		1			
3.6.	Акробатические упражнения.	1		1			
3.7.	Силовые упражнения.	1		1			
3.8	Ходьба с удержанием на голове груза.	1		1			
3.9	Упражнения с передачей мешочка в колонне.	1		1			
3.10	Силовые упражнения с предметами в парах.	1		1			
3.11	Упражнения на гимнастической скамейке ходьба	1		1			
3.12	Упражнения на гимнастической скамейке ползание	1		1			
3.13	Упражнения на гимнастической	1		1			

	скамейке скольжение						целей;
3.14	Силовые упражнения в парах.	1		1			
3.15	Акробатические упражнения	1		1			
3.16	Строевые упражнения.	1		1			
3.17	Упражнения с предметами.	1		1			
3.18	Упражнения на гимнастических ковриках.	1		1			
3.19	Упражнения на гимнастических скамейках.	1		1			
3.20	Упражнения со средними мячами.	1		1			
3.21	Акробатические упражнения.	1		1			
3.22	Силовые упражнения.	1		1			
3.23	Ходьба с удержанием на голове груза.	1		1			
4	Игры	25 ч					
4.1.	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр Игра «Слушай сигнал»	1		1			проявлять дисциплинированность,
4.2.	Игра «Охотники и утки»	1		1			трудолюбие и
4.3.	Игра «Выбивало»	1		1			упорство в
4.4.	Игра «Бег за флажками»	1		1			достижении
4.5.	Игра «Пионербол»	1		1			поставленных
4.6.	Игра «Пустое место»	1		1			целей;
4.7.	Игра «Волк во рву»	1		1			
4.8.	Игра «Пионербол»	1		1			организовывать
4.9	Игра «Салки маршем»	1		1			самостоятельную
4.10	Игра «Веселая скакалка»	1		1			деятельность
4.11	Игра «Кто дальше бросит»	1		1			с учётом
4.12	Игра «Охотники и утки»	1		1			требований её
4.13	Игра «Волк во рву»	1		1			безопасности,
4.14	Игра «Выбивало»	1		1			сохранности
4.15	Игра «Салки маршем»	1		1			инвентаря и
4.16	Игра «Слушай сигнал»	1		1			оборудования,
4.17	Игра «Охотники и утки»	1		1			организации
4.18	Игра «Пионербол»	1		1			места занятий;
4.19	Игра «Бег за флажками»	1		1			
4.20	Игра «Кто дальше бросит»	1		1			
4.21	Игра «Пустое место»	1		1			
4.22	Игра «Волк во рву»	1		1			
4.23	Игра «Пионербол»	1		1			
4.24	Игра «Салки маршем»	1		1			
4.25	Игра «Пустое место»	1		1			
5	Знания о физической культуре	4 ч					анализировать
5.1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	1				и объективно
5.2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для	1	1				оценивать
							результаты
							собственного
							труда,
							находить
							возможности и
							способы их

	здоровья человека.						улучшения;
5.3	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	1				оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
5.4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	1				
Всего: разделов 5 тем 102		102 ч	4 ч	98 ч			

Учебно-тематический план, включающий практическую часть программы с обоснованием распределения резервного времени и/или корректировки программы.
Физическая культура

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов на раздел	Контр ольны е работы
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	16	
	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале Низкий старт. Стартовый разбег Стартовый разбег, финиширование Бег из различных исходных положений Бег с максимальной скоростью до 40 м Бег с высоким подниманием бедра Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200м Медленный бег до 3 мин Прыжки одной ногой на отрезке до 15м Прыжки одной ногой на отрезке до 15м Прыжки в высоту Прыжки в высоту Метание мяча в цель с места Метание мяча на дальность отскока Метание мяча на дальность с места Медленный бег до 3мин		
2	<i>Подвижные игры</i>	12	
	Подвижная игра «Светофор» Подвижная игра «Кто обгонит» Подвижная игра «Пустое место» «Подвижная игра « Найди предмет» Подвижная игра «Волк во рву»		

	«Подвижная игра Через обруч» Подвижная игра «Подвижная цель» «Подвижная игра Снайперы» Подвижная игра «Кто обгонит» Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Обгони мяч» Преодоление полосы препятствий. Игры.		
3	<i>Гимнастика</i>	19	-
	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения Перестроения из колонны по одному в колонну по два Выполнение команды "Расчитайсь» Размыкание Круговые движения руками Наклоны туловища налево, направо Наклоны с поворотами туловища в сочетании Опускание на колено Приседания, согнув ноги врозь Из положения седа наклоны вперед Ходьба по гимнаст. скамейке на носках Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола Ходьба по наклонной доске Лежа на спине подтягивание на скамейке Лежа на животе подтягивание на скамейке Упражнения с гимнастическими палками: перехваты Упражнения с гимнастическими палками: подбрасывание и ловля Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке Прыжки через скамейку, с упором на неё		
4	<i>Лыжная подготовка</i>	15	-
	Теоретические сведения. Т\Б. Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах скользящим шагом Передвижение на лыжах скользящим шагом Подъем на склон ступающим шагом 40м Передвижение на лыжах до 600 м Передвижение на лыжах до 600 м Подъем скользящим шагом Подъем скользящим шагом Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 1000 м Передвижение на лыжах до 2000 м Передвижение на лыжах до 2000 м		
5	<i>Гимнастика</i>	11	-
	Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Лазание по гимнастической .стенке вверх вниз разными способами Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами Равновесие на одной ноге на полу		

	<p>Равновесие на одной ноге на полу</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх вниз разными способами</p> <p>Перелезание через «козла»</p> <p>Подлезание под препятствие высотой 1 м</p> <p>Вис на канате опираясь на узел</p> <p>Вис на канате опираясь на узел. Продолжение.</p> <p>Вис на канате опираясь на узел</p>		
6	<i>Подвижные игры</i>	16	-
	<p>Пионербол. Ознакомление с правилами игры</p> <p>Подача мяча</p> <p>Подача мяча</p> <p>Прием мяча</p> <p>Прием мяча</p> <p>Передача мяча</p> <p>Передача мяча</p> <p>Передача мяча</p> <p>Двусторонняя игра</p> <p>Передача мяча в парах</p> <p>Передача мяча в парах</p> <p>Подвижная игра «Фигуры»</p> <p>Подвижная игра «Светофор»</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>Подвижная игра «Пустое место»</p> <p>Двусторонняя игра</p>		
7	<i>Легкая атлетика</i>	13	-
	<p>Метание мячей места в цель</p> <p>Метание мячей места в цель</p> <p>Метание мяча на дальность с места</p> <p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой</p> <p>Медленный бег до 3 мин</p> <p>Медленный бег до 3 мин</p> <p>Повторный бег на скорость до 40 м</p> <p>Повторный бег на скорость до 34 м</p> <p>Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»</p> <p>Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»</p> <p>Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка</p> <p>Прыжки в высоту способом «согнув ноги» на результат от места толчка</p>		
Итого		102	