

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 94
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА РОСЛОГО

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол №1

Председатель

_____ И.В. Попова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

По физической культуре _____

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования начальное общее образование, 1-4 классы _____

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 405 _____

Учитель _____ Лагунова Олеся Александровна _____

(Ф.И.О. учителя, составившего программу)

Программа разработана в соответствии с ФГСО НОО и на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), авторской программой В.М. Белова, В.С. Кувшинова, В.М. Мозгового «Физическая культура», из сборника программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 - «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы.
4. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

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

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.

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

Основные задачи изучения предмета:

- 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.

Основными направлениями коррекционной работы являются:

- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие и использование сохранных анализаторов;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- активизация функций сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности

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. Раздел «Коньки» не проводится в связи с отсутствием катка на территории школы.

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.

Материал располагается концентрически, с учетом познавательных и возрастных возможностей обучающихся. Повторение изученного материала сочетается с постоянной пропедевтикой новых знаний. После изложения программного материала в конце каждого класса обозначены два уровня умений. Разграничиваются умения, которыми обучающиеся могут овладеть и самостоятельно применять в учебной и практической деятельности (достаточный уровень), и умения, которые в силу объективных причин не могут быть полностью сформированы, но очень важны с точки зрения их практической значимости (минимальный уровень).

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корректируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально-волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Спецификой физической культуры, как учебного предмета, является ее деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

В раздел *«Гимнастика»* включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел *«Легкая атлетика»* включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

Раздел *«Лыжная подготовка»* обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел *«Игры»* включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров.

Общие теоретические сведения даются во время уроков и содержат краткую информацию о технике упражнений, о подготовке мест к занятиям, о спортивной форме.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного

предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные – объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно-развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- методы стимулирования: призы, поощрения.

Основные типы уроков:

- комбинированные;
- уроки с преимущественно оздоровительной направленностью;
- уроки с преимущественно воспитательной направленностью;
- уроки с преимущественно образовательной направленностью;
- вводные уроки;
- уроки изучения нового материала;
- уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала;
- смешанные (комплексные) уроки;
- контрольные уроки.

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Ведущей формой работы учителя с обучающимися является фронтальная работа при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода, а также используются: групповая, коллективная, фронтальная, индивидуальная работа, работа в парах.

Элементы образовательных технологий:

- здоровьесберегающая технология;
- технология игрового обучения.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

На изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 405 часов, из них:

- 1 класс - 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебных недели);
- 2 класс - 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели);
- 3 класс - 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели);
- 4 класс - 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам.

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому;
- умение чувствовать красоту художественного слова, стремиться к совершенствованию собственной речи;
- формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности, интереса к чтению;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в 1 классе

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none">- иметь представление о режиме дня и личной гигиене;- уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток под руководством учителя;- играть в подвижные игры;- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд с помощью учителя;- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	<ul style="list-style-type: none">- знать способы изменения направления и скорости движения;- иметь представление о режиме дня и личной гигиене;- уметь выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения во 2 класс

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями; - уметь объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека; - знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков; - уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину; - уметь производить расчет по порядку; - уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами; - уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках; - уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом; - уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке; - уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; - уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость; - выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега; - уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность; - уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы; - уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок; - выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. - играть в подвижные игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов
на конец обучения в 3 классе**

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов
на конец обучения в 4 классе**

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

Базовые учебные действия обучающихся

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- целостный, социально-ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе правил поведения в классе, детском коллективе, образовательном учреждении;
- стремление к безопасному поведению в природе и обществе;
- положительное отношение к окружающей действительности, способность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Регулятивные учебные действия:

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

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами - заместителями;
- уметь выполнять элементарные работы с глиной и пластилином, природными материалами, клеем, бумагой;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель - класс): по вопросам дать отчет о последовательности изготовления изделий;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Содержание учебного предмета

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.

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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Содержание учебного предмета 1 класс

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

Гимнастика

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:

- *упражнения для мышц шеи:* 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.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* 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.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* 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.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание:* 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.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* 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.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* 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.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* 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.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* 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 маленькими 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 маленькими 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. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание 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. перелазание 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.

Легкая атлетика

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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Подвижные игры

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Иди прямо».

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 с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки».

Межпредметные связи:

- *математика:* умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, сверху, внизу, далеко, далеко, близко.

- *изобразительное искусство:* Основные и дополнительные цвета.

- *развитие устной речи:* названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

Содержание учебного предмета 2 класс

Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами) Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Легкая атлетика

Ходьба: ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

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

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

Метание: метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Игры

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?» «Волшебный мешок».

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

Игры зимой: «Лучшие стрелки»

Содержание учебного предмета 3 класс

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика

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.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения - наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* 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 нависоте.

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 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.

Лёгкая атлетика

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.

Подвижные игры

Теоретические сведения: 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».

Содержание учебного предмета 4 класс

Гимнастика

Строевые упражнения.

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения.

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц.

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения - ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками.

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С маленькими мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

Перебрасывание мяча в парах. С набивными мячами (вес 1 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища

налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища, стоя: спиной к стенке, держась за: рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине.

Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из висячего положения лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно.

Переноска груза и передача предметов.

Передача набивного мяча весом до 1 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2 - 3 набивных мячей весом до 3 кг на расстоянии до 10 м. Переноска гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.

Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20 - 30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1 - 2 ранее изученных упражнения 3 - 4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

Опорный прыжок.

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла. Прыжок ноги врозь.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на

двух ногach преодолеть расстояние 5 - 6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Легкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (30 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Спортивные и подвижные игры

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- Коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок».
- С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний».
- С бегом на скорость «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты.
- С прыжками в высоту, длину «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуньи и пятнашки».
- С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».
- С элементами пионербола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу».
- С элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

**Тематический план
1 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Гимнастика	32				
2	Лёгкая атлетика	28				
3	Подвижные игры	39				
4	Основы знаний	В процессе урока				
Всего:		99	24	21	30	24

**Календарно-тематическое планирование
1 класс**

№ уро ка	Тема урока	Коррекционная работа	Дата	
			П	Ф
1	Знания о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Подвижные игры.	Формирование познавательных интересов. Сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.		
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Подвижные игры.	Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.		
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры по выбору учащихся.			
4	Гимнастика. Строевые упражнения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка.	Развитие умения точно и правильно называть предметы. Развитие слуховых ощущений. Развитие зрительных ощущений.		
5	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Подвижная игра «Карусель».	Развитие пространственных ощущений. Развитие артикуляции.		
6	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.	Развитие понятийного мышления. Формирование элементов самоконтроля.		

7	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	Развитие умения выполнять словесные поручения.		
8	Лёгкая атлетика. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Развитие объема внимания.		
9	Ходьба парами, взявшись за руки.	Развитие слухового внимания.		
10	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	Развитие памяти на последовательность действий.		
11	Ходьба в чередовании с бегом.	Развитие пространственных представлений.		
12	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	Развитие опосредованной памяти.		
13	Перебежки группами и по одному 15 – 20 м.	Развитие мышления.		
14	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 м - ходьба).	Развитие двигательной сферы.		
15	Бег 30 м.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
16	Прыжки в длину с места: перепрыгивание через шнур, лежащий на полу.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений		
17	Прыжки в длину с места: перепрыгивание через «ручеек».	Развитие мышления.		
18	Прыжки в длину с места.	Развитие внутреннего плана действий.		
19	Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой предмета).	Развитие двигательной сферы.		
20	Прыжки в высоту с места: подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.	Развитие зрительно-двигательных координаций		
21	Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча над собой.	Развитие зрительной производительной памяти.		
22	Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча в парах.	Развитие умения ориентироваться в пространстве места.		
23	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение	Развитие произвольного внимания.		

	(выпуск) его.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.		
24	Произвольное метание малых и больших мячей в игре «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч».			
25	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.			
26	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.			
27	Подвижные игры по выбору учащихся.			

28	Гимнастика. Правила поведения на уроках гимнастики. Подвижные игры по выбору учащихся.	Развитие умения точно и правильно называть предметы.		
29	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i> Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Развитие слуховых ощущений. Развитие зрительных ощущений. Развитие пространственных ощущений.		
30	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	Развитие артикуляции.		
31	Дыхательные упражнения.	Развитие понятийного мышления.		
32	Упражнения для формирования правильной осанки.	Формирование элементов самоконтроля.		
33	Комплекс общеразвивающих упражнений.	Развитие умения выполнять словесные поручения.		
34	Комплекс корригирующих упражнений.	Развитие пространственных представлений.		
35	<i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.</i> Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	Развитие опосредованной памяти. Развитие двигательной сферы. Развитие мышления.		
36	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	Развитие внутреннего плана действий.		
37	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	Развитие зрительно-двигательных координаций		

38	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	<p>Развитие зрительной производительной памяти.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в пространстве места.</p> <p>Развитие произвольного внимания.</p> <p>Развитие умения точно и правильно называть предметы.</p> <p>Развитие слуховых ощущений.</p> <p>Развитие артикуляции.</p> <p>Развитие понятийного мышления.</p> <p>Формирование элементов самоконтроля.</p> <p>Развитие умения выполнять словесные поручения.</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных</p>		
39	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.			
40	Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.			
41	Перекаты в положении лежа в разные стороны.			
42	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20 - 25см, по гимнастической скамейке.			
43	<i>Лазанье.</i> Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.			
44	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.			
45	<i>Висы.</i> Упор в положении присев и лежа на матах.			
46	<i>Равновесие.</i> Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках.			
47	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.			
48	Кружение на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.			

49	Игры. Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Подвижные игры по выбору.	<p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Развитие опосредованной памяти.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Развитие мышления.</p> <p>Развитие внутреннего плана действий.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p>		
50	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты»			
51	Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и звери».			
52	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает - не летает»			
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений			

	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал».	Развитие зрительно-двигательных координаций		
54	Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».	Развитие зрительной производительной памяти.		
55	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч».	Развитие умения ориентироваться в пространстве места.		
56	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка», «Мы - солдаты».	Развитие произвольного внимания.		
57	Игры с бегом и прыжками «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных		
58	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали - тот и ловит», «Охотники и звери».			
59	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	Коррекция и развитие внимания (произвольного, непроизвольного, устойчивого, переключение внимания, увеличение объёма) путём выполнения команд.		
60	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру.	Развитие двигательной сферы.		
61	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	Развитие памяти на последовательность действий.		
62	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.		
63	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	Коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения;		
64	Прыжок в длину с места толчком двух ног в ориентир.	Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.		
65	Ходьба на месте в шеренге до 9 с, вторично – до 10 с.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных		
66	Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.			
67	Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз».			

68	Гимнастика. Переноска груза. Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами.	Развитие умения точно и правильно называть предметы. Развитие слуховых ощущений.		
69	Перенос гимнастических палок, флажков.	Развитие зрительных ощущений.		
70	Перенос обручей, гимнастической скамейки	Развитие пространственных ощущений. Развитие артикуляции.		
71	Перенос мата (вчетвером).	Развитие понятийного мышления.		
72	Прыжки через короткую скакалку.	Формирование элементов самоконтроля.		
73	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	Развитие умения выполнять словесные поручения.		
74	Поднимание туловища.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных		
75	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
76	Подвижные игры по выбору учащихся			

77	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Одежда и обувь для занятий физкультурой. Подвижные игры по выбору учащихся.	Формирование познавательных интересов. Сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.		
78	Лёгкая атлетика. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.	Развитие объема внимания.		
79	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	Развитие слухового внимания. Развитие памяти на последовательность действий.		
80	Ходьба в чередовании с бегом.	Развитие пространственных представлений.		
81	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Развитие опосредованной памяти. Развитие мышления.		
82	Бег 30 м.	Развитие двигательной сферы.		

83	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, направо, влево.	<p>Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).</p> <p>Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений</p> <p>Развитие мышления.</p> <p>Развитие внутреннего плана действий.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Развитие зрительно-двигательных координаций</p> <p>Развитие зрительной производительной памяти.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в пространстве места.</p> <p>Развитие произвольного внимания.</p> <p>Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.</p>		
84	Перепрыгивание через набивной мяч.			
85	Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.			
86	Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).			
87	Прыжки в длину с места.			
88	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.			
89	Броски и ловля волейбольных мячей.			
90	Метание колец на шесты.			
91	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.			
92	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.			
93	Метание с места малого мяча вдаль.			
94	Прыжки через короткую скакалку.			
95	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.			
96	Поднимание туловища.			
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.			
98	Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки».			
99	Подвижные игры по выбору учащихся.			

**Тематический план
2 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Вводное занятие.	1	1			
2	Лёгкая атлетика.	26	6	5	10	5
3	Гимнастика.	27	6	5	7	9
4	Спортивные игры. Подвижные игры.	48	11	14	13	10
Всего:		102	24	24	30	24

**Календарно-тематическое планирование
2 класс**

№ урока	Тема урока	Коррекционная работа	Дата	
			П	Ф
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.		
2	Построение в колонну по одному. ОРУ с гимнастическими палками.	Коррекция и развитие внимания (произвольного, произвольного, устойчивого, переключение внимания, увеличение объёма) путём выполнения команд.		
3	Перестроение в колонну по три. Подвижные игры.			
4	Повороты переступанием. ОРУ с флажками.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений). Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
5	Построение в шеренгу. Перепрыгивание через шнур.	Развивать быструю переключаемость внимания. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.		
6	Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры.	Коррекция и развитие внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
7	Перестроение в круг из шеренги. Прыжки с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги.	Развивать быструю переключаемость внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
8	ОРУ в парах. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей). Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.		

9	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Подвижные игры.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
10	Кувырок вперёд по наклонному мату. Игра «Повторяй за мной».	Воспитывать устойчивое внимание.		
11	Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	Работать над последовательностью выполнения движений.		
12	Корректирующие упражнения. Ходьба по скамейке на носках.	Работать над последовательностью выполнения движений.		
13	Совершенствование кувырка. Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты.	Развитие адаптивности (быстрота и гибкость переключения). Ориентирование в пространстве, времени.		
14	Ходьба и бег между предметами.			
15	Перестроение в круг между предметами. Подвижная игра «Кто быстрее?».	Работать над последовательностью выполнения движений.		
16	Метание мяча на дальность с места в цель.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
17	Лазанье по гимнастической стенке.			
18	Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем в заданном направлении.	Коррекция и развитие внимания, учить выносливости.		
19	Перебрасывание мяча друг другу.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину.	Коррекция и развитие внимания.		
21	ОРУ. Повороты прыжком на месте.	Работать над последовательностью выполнения движений.		
22	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	Развивать силу внимания (не замечать посторонних раздражителей). Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера.		
23	ОРУ. Ходьба и бег враспынную.	Развитие адаптивности (быстрота и гибкость переключения); ориентирование в пространстве, времени. Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
24	Перепрыгивание через начерченную линию. Подвижные игры.			
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.			
26	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».			
27	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.			

28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. Прыжки с ноги на ногу.	Развитие адаптивности (быстрота и гибкость переключения). Ориентирование в пространстве, времени.		
29	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
30	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Коррекция и развитие внимания, учить выносливости.		
31	Перестроение в круг. Бег на носках. Подвижные игры «Метко в цель».	Тренировка процессов возбуждения и торможения;		
32	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
33	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.		
34	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	Поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне.		
35	ОРУ со скакалкой.	Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.		
36	Прыжок в длину и высоту с шага.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
37	Ходьба. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
38	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Игра «Два Мороза».	Поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне.		
39	Прыжки через короткую скакалку на месте.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
40	ОРУ со скакалками. Подвижные игры.	Развитие быстрой переключаемости внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
41	Быстрый бег на скорость. Игра «У медведя во бору...»	Развитие быстрой переключаемости внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		

42	Метание мешочков в вертикальную цель.	Развитие быстрой переключаемости внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
43	Ходьба и бег в колонне по одному.	Развитие быстрой переключаемости внимания.		
44	Ходьба по полу по начерченной линии.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
45	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	Развитие быстрой переключаемости внимания.		
46	Медленный бег. Игры: «У ребят порядок строгий», «Эстафеты».	Развитие быстрой переключаемости внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
47	Лыжная подготовка. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда, обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.		
48	Лыжи. Выполнение строевых команд. Повороты на месте с переступанием.	Развитие быстрой переключаемости внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
49	Переноска лыж. Движения ступающим шагом до 1км.	Развитие быстрой переключаемости внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
50	Передвижение ступающим шагом без палок и с палками.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
51	Игра «Эстафеты» в двух колоннах. Игра «Лучшие стрелки».	Работа над последовательностью выполнения движений.		
52	Обучение скользящему шагу. Команды с лыжами.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
53	Переступание на лыжах с поворотом. Игра «Нарисуй солнце».	Работа над последовательностью выполнения движений.		
54	Спуски с горы в высокой стойке с малой горы.	Укрепление и закаливание организма.		
55	Игры «Кто дальше», «Эстафеты».	Укрепление и закаливание организма.		
56	Передвижение ступающим и скользящим шагом.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
57	Передвижение на лыжах на дистанции в 500 м. Игра «Штандр».	Работа над последовательностью выполнения движений.		
58	Передвижение на лыжах на дистанции в 600м.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
59	Игра – соревнование на горе. Игра «Салки».	Развитие быстрой переключаемости внимания. Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		

60	Прохождение отрезков 4 x 50м.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
61	Передвижение на лыжах на дистанции в 600м. на время.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
62	Ведение мяча одной рукой. Броски и ловля волейбольных мячей.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
63	Подвижные игры: «Мышеловка», «Охотники и утки».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
64	Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное и несъедобное».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
65	Прыжки в длину с места.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
67	Упражнения на развитие координации и равновесия.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
68	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
69	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».	Коррекция и развитие внимания (произвольного, непроизвольного, устойчивого, переключение внимания, увеличение объёма) путём выполнения команд.		
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	Коррекция и развитие внимания (произвольного, непроизвольного, устойчивого, переключение внимания, увеличение объёма) путём выполнения команд.		
72	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
75	Пролезание в обруч.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
76	Прыжки из обруча в обруч.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
77	Ходьба с ускорением темпа.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		

78	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
79	Ходьба с замедлением темпа.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
80	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
81	Ползание по гимнастической скамейке.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
82	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
83	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
84	Ползание по наклонной скамье.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
86	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
87	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
88	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
89	Прыжки в длину с разбега.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
90	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
91	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук: вперёд, вверх, с хлопками.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
92	Бег на скорость 30 метров.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
93	Прыжки с небольшого разбега в длину.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
94	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
95	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
96	Метание малого мяча на дальность с разбега.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование		

97	Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками.	ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
98	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
99	ОРУ с контролем зрения.	Работа над последовательностью выполнения движений.		
100	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег.	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		
101	Приём тестов – прыжок в длину с места.	Контроль за полученными умениями.		
102	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча».	Развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости).		

**Тематический план
3 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Вводное занятие	1	1			
2	Лёгкая атлетика	34	15		9	11
3	Гимнастика	41	8	21	3	8
4	Подвижные игры	6		1		5
5	Лыжная подготовка	20		2	18	
6	Основы знаний	В процессе урока				
Всего:		102	24	24	30	24

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

№ урока	Тема урока	Коррекционная работа	Дата	
			П	Ф
1	Вводное занятие. Беседа на тему: «Правила поведения в спортивном зале».	Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.		
2	Лёгкая атлетика. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	Развитие объема внимания.		
3	Построение и перестроение. Повороты на месте (направо, налево, под счёт).	Развитие слухового внимания.		
4	Построение и перестроение. Повороты на месте. Высокий старт. Игра «Эстафеты».	Развитие памяти на последовательность действий.		
		Развитие пространственных представлений.		

5	Ходьба с сохранением правильной осанки, с различным положением рук, в полуприседе, приседе. Бег с высоким подниманием бедра.	Развитие опосредованной памяти. Развитие мышления. Развитие двигательной сферы.		
6	Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Игра «Пятнашки маршем».			
7	Размыкание и смыкание приставными шагами. Бег. ОРУ. Игра «Пустое место».	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
8	Чередование бега и ходьбы до 100м. ОРУ.			
9	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью до 40 м. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений		
10	Челночный бег 3x5 м. Приём тестов.	Развитие мышления.		
11	Многоскоки. Беговые упражнения.	Развитие внутреннего плана действий.		
12	Прыжки в длину с разбега способом перешагивание. Игра «Точный прыжок».	Развитие двигательной сферы.		
13	Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	Развитие зрительно-двигательных координаций		
14	Метание малого мяча на дальность и в цель с 4–8 м. Игра «Зайцы в огороде». Понятия: эстафета, старт, финиш.	Развитие зрительной производительной памяти.		
15	Бег 4 мин. со старта на 40 м. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Измерение роста, веса, силы. Игра «Зоркий глаз».	Развитие умения ориентироваться в пространстве места. Развитие произвольного внимания.		
16	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.		
17	Гимнастика. Правила безопасности. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Упражнения на осанку.	Развитие умения точно и правильно называть предметы. Развитие слуховых ощущений.		
18	Обучение перекатам в группировке. Кувырок вперед. ОРУ. Игра «Салки».	Развитие зрительных ощущений. Развитие пространственных ощущений.		
19	Выполнение команд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	Развитие артикуляции.		

20	Выполнение строевых команды Перекаты и группировка. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост. ОРУ. Игра «Совушка».	Развитие понятийного мышления. Формирование элементов самоконтроля.		
21	Упражнения на гимнастической скамейке с заданием и применением разных предметов. Игра «Волк во рву».	Развитие умения выполнять словесные поручения. Развитие пространственных представлений.		
22	Лазанье по скамейке под углом 20 – 30. Игра «Мяч - среднему».	Развитие опосредованной памяти. Развитие двигательной сферы.		
23	Выполнение строевых команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	Развитие мышления. Развитие внутреннего плана действий.		
24	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	Развитие зрительно-двигательных координаций		
25	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висяе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на г/скамейке. ОРУ.	Развитие зрительной производительной памяти.		
26	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способом. Подвижные игры.	Развитие умения ориентироваться в пространстве места. Развитие произвольного внимания.		
27	Обучение опорному прыжку.			
28	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.		
29	Ору со скакалкой. Пролезание сквозь гимнастические обручи.			
30	Обучение висам на гимнастической стенке. Игра «Мяч соседу».	Развитие умения точно и правильно называть предметы.		
31	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Подвижные игры.	Развитие слуховых ощущений. Развитие зрительных ощущений.		
32	Ходьба приставными шагами по г/скамейке. Перелезание через г\ коня. Подвижные игры.	Развитие пространственных ощущений.		
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	Развитие артикуляции.		
34	Прыжок в глубину из приседа. Упор в бревне. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Волк во рву».	Развитие понятийного мышления. Формирование элементов самоконтроля.		
35	Гимнастические эстафеты.			

36	ОРУ с гимнастическими палками.	<p>Развитие умения выполнять словесные поручения.</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Развитие опосредованной памяти.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Развитие мышления.</p> <p>Развитие внутреннего плана действий.</p> <p>Развитие зрительно-двигательных координаций</p> <p>Развитие зрительной производительной памяти.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в пространстве места.</p> <p>Развитие произвольного внимания.</p> <p>Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.</p>			
37	Эстафеты с переноской предметов				
38	ОРУ в движении. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Волк во рву». Эстафеты.				
39	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».				
40	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит).				
41	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Игра «Гонка мячей по кругу».				
42	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.				
43	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.				
44	Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди. ОРУ. Игра «Мяч в воздухе».				
45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».				
46	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами, с использованием другого инвентаря.				
47	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Беседа на тему «Значение занятий с лыжами».		<p>Развитие умения точно и правильно называть предметы.</p> <p>Развитие слуховых ощущений.</p>		
48	Выполнение команд с лыжами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».		<p>Развитие зрительных ощущений.</p> <p>Развитие пространственных ощущений.</p> <p>Развитие артикуляции.</p>		
49	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне.		<p>Развитие понятийного мышления.</p> <p>Формирование элементов самоконтроля.</p>		
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне.		<p>Развитие умения выполнять словесные поручения.</p>		
51	Спуск в высокой стойке и подъём ступающим шагом. Игра «Вот так карусель».				
52	Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.		Укрепление и закаливание организма		

53	Спуск в высокой стойке и подъём ступающим шагом.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений		
54	Передвижение на лыжах до 500 м.			
55	Совершенствование спусков и подъёмов.			
56	Передвижение на лыжах до 600 м.			
57	Совершенствование спусков и подъёмов.			
58	Подвижные игры зимой. Игры «Салки», «Нарисуй солнышко».	Развитие пространственных представлений. Развитие опосредованной памяти. Развитие двигательной сферы. Развитие мышления. Развитие внутреннего плана действий. Развитие зрительно-двигательных координаций Развитие зрительной производительной памяти. Развитие умения ориентироваться в пространстве места. Развитие произвольного внимания.		
59	Передвижение на лыжах до 800 м.			
60	Совершенствование спусков и подъёмов.			
61	Игра «Эстафета» на отрезке 25м.			
62	Передвижение на лыжах до 800 м. Игра «Вот так карусель».			
63	Совершенствование спусков и подъёмов. Игра «Снегурочка».			
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Совершенствование спусков и подъёмов.			
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Совершенствование спусков и подъёмов.			
66	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Совершенствование спусков и подъёмов. Подвижные игры на горе.			
67	Лёгкая атлетика. ОРУ в парах. Игры с заданием с использованием различных предметов.		Развитие объема внимания. Развитие слухового внимания.	
68	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Развитие памяти на последовательность действий. Развитие пространственных представлений.		
69	Бег 4 мин. С преодолением пяти препятствий в зале.	Развитие опосредованной памяти. Развитие мышления.		
70	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой».			
71	ОРУ в кругу. Ходьба по ориентирам.	Развитие двигательной сферы.		
72	Ходьба через несколько препятствий. Круговая и встречная эстафеты.	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.		
73	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».			

74	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			
75	Подвижные игры: «Попади в цель», «Мяч среднему», «К своим флажкам».	Развитие пространственных представлений.		
76	Коррекционные упражнения на осанку. Игры «Салки», «Точный бросок».	Развитие опосредованной памяти. Развитие двигательной сферы.		
77	ОРУ со скакалками. Игра «Эстафеты» с мячами и кольцами.	Развитие мышления.		
78	Беговые упражнения. Бег до 3 минут.	Развитие внутреннего плана действий.		
79	Беговые и прыжковые упражнения, Игра «Мяч соседу».	Развитие зрительно-двигательных координаций		
80	Упражнения в кругу. Метание мяча. Совершенствование прыжка с разбега.	Развитие зрительной производительной памяти.		
81	Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	Развитие умения ориентироваться в пространстве места.		
82	Многоскоки и челночный бег. Игра «Через кочки и пенечки».	Развитие произвольного внимания.		
83	Эстафетный бег. Встречная эстафета. Метание мяча в цель. Игра «Мяч - среднему».	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений		
84	Эстафеты по кругу с этапом 20м.			
85	Подвижные игры: Игры «Зоркий глаз», «Шишки, жёлуди, орехи».			
86	Бег с препятствиями. Развитие выносливости.	Развитие слуховых ощущений. Формирование элементов самоконтроля.		
87	Гимнастика. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.	Развитие умения выполнять словесные поручения.		
88	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры «Эстафеты».	Развитие пространственных представлений.		
89	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Запрещённое движение».	Развитие опосредованной памяти. Развитие двигательной сферы. Развитие мышления.		
90	Упражнения на осанку. Подвижные игры «Точный прыжок», «Мяч среднему».	Развитие внутреннего плана действий.		
91	Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение. ОРУ с короткими скакалками. Преодоление полосы препятствий. Игра «Попади в цель».	Развитие зрительно-двигательных координаций		
92	Ходьба в чередовании с бегом. Во время бега прыжки «в шаг». ОРУ.			

93	Ходьба с хлопками в ладоши на счёт «три» (перед собой и за спиной). Упражнения с короткими скакалками. Прыжки через вращающуюся скакалку с продвижением вперёд, делая на один шаг одно вращение.	Развитие зрительной производительной памяти. Развитие умения ориентироваться в пространстве места. Развитие произвольного внимания.		
94	Ходьба на каждые четыре шага руки вперёд, вверх, в стороны. Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение. Вольные упражнения с короткими скакалками.	Коррекция и развитие внимания (произвольного, непроизвольного, устойчивого, переключение внимания, увеличение объёма) путём выполнения команд.		
95	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ. Игра «Пятнашки маршем».	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.		
96	Ходьба в чередовании с бегом. Бег со старта по внезапной команде. ОРУ. Подвижные игры.			
97	Лёгкая атлетика. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Два сигнала».	Развитие объема внимания. Развитие слухового внимания.		
98	Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыжки по полоскам».	Развитие памяти на последовательность действий.		
99	Прыжок в длину с места.			
100	Многоскоки. Игра «Шишки, желуди». Развитие скоростно-силовых качеств.	Развитие пространственных представлений.		
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Развитие опосредованной памяти. Развитие мышления.		
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зоркий глаз».	Развитие двигательной сферы.		

**Тематический план
4 класс**

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Четверть			
			I	II	III	IV
1	Вводное занятие	1	1			
2	Лёгкая атлетика	40	16			24
3	Гимнастика	21	7	14		
4	Подвижные игры	20		9	11	
5	Лыжная подготовка	20		1	19	
6	Основы знаний	В процессе урока				
Всего:		102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование
4 класс

№ урока	Тема урока	Коррекционная работа	Дата	
			П	Ф
1	Вводное занятие. Беседа на тему: «Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности».	Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре.		
2	Легкая атлетика. Сдача рапорта. Упражнения в шеренге. Повороты кругом на месте. Игра «Эстафеты». Тесты.	Развитие объема внимания.		
3	Перестроение из одной колонны в две и наоборот.	Развитие слухового внимания.		
4	Перестроение из колонны в колонну по три в движении с поворотом.	Развитие памяти на последовательность действий.		
5	Корректирующие упражнения с предметами. Перестроения.	Развитие пространственных представлений.		
6	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте.	Развитие опосредованной памяти.		
7	Игры: «Светофор», «Фигуры».	Развитие мышления.		
8	Бег с преодолением малых препятствий.	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений).		
9	Техника челночного бега. Челночный бег 3x10 м. Игра «Волк во рву».	Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений		
10	Обучение метанию малого мяча в цель.	Развитие внутреннего плана действий.		
11	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше».	Развитие двигательной сферы.		
12	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега Шестиминутный бег.	Развитие зрительно-двигательных координаций		
13	Высокий старт. Прыжок в длину с места.	Развитие умения ориентироваться в пространстве места.		
14	Прыжки через скакалку вперед и назад. Бег.	Развитие произвольного внимания.		
15	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 60 м.	Развитие умения точно и правильно называть предметы.		
16	Полоса препятствий. Бег в медленном темпе до 3 мин.	Развитие слуховых ощущений.		
17	Прыжки с места. Прыжки в шаге. Игра «Эстафеты» с предметами.			
18	Гимнастика. Правила безопасности. ОРУ без предметов.			
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторить кувырок вперед.			

20	Акробатика. Обучение кувырку назад.	<p>Развитие зрительных ощущений.</p> <p>Развитие пространственных ощущений.</p> <p>Развитие артикуляции.</p> <p>Развитие понятийного мышления.</p> <p>Формирование элементов самоконтроля.</p> <p>Развитие умения выполнять словесные поручения.</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Развитие опосредованной памяти.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Развитие мышления.</p> <p>Развитие внутреннего плана действий.</p> <p>Развитие зрительно-двигательных координаций</p> <p>Развитие зрительной производительной памяти.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в пространстве</p>			
21	Кувырок назад в группировке, кувырок вперёд.				
22	Стойка на лопатках. Кувырок назад.				
23	ОРУ с гимнастическими палками.				
24	Совершенствование кувырка. Игра «Запрещенное движение».				
25	Корректирующие упражнения на ковриках лежа. Упражнения на дыхание.				
26	Кувырок вперед – перекат назад – «мост».				
27	Лазание по канату. Стойка на лопатках перекатом назад.				
28	«Мост» из положения лёжа. Лазание по канату.				
29	Лазание по канату, упражнение «мост». Стойка на лопатках.				
30	Лазание по гимнастической стенке.				
31	Игры: «Пролезь в обруч», «Подлезь под скамейку».				
32	ОРУ со скакалкой. Упражнения на дыхание.				
33	Лазание по наклонной скамейке. Игра «Смелые, ловкие».				
34	ОРУ с мячами. Корректирующие упражнения.				
35	Лазание по канату. Игра «Пустое место».				
36	Подтягивание в висе по канату. ОРУ в движении.				
37	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Висы.				
38	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Висы.				
39	Подвижные игры. Игры: «Салки», «Волк во рву».		<p>Развитие пространственных представлений.</p>		
40	Пионербол. Правила игры.		<p>Развитие опосредованной памяти.</p>		
41	Пионербол. Передачи мяча в парах.		<p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Развитие мышления.</p>		
42	Пионербол. Игра по упрощенным правилам.		<p>Развитие внутреннего плана действий.</p>		
43	Пионербол. Передачи мяча двумя руками.		<p>Развитие двигательной сферы.</p>		
44	Пионербол. Подача одной рукой снизу.		<p>Развитие зрительно-двигательных координаций</p> <p>Развитие зрительной</p>		
45	Пионербол. Передачи мяча в тройках. Учебная игра.		<p>производительной памяти.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в</p>		

46	Игра «Бездомный заяц».	пространстве места. Развитие произвольного внимания.		
47	Игры: «Фигуры», «Запрещенное движение», «Кто обгонит».			
48	Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Беседа на тему «Правила безопасности при занятиях на лыжах».	Развитие умения точно и правильно называть предметы. Развитие слуховых ощущений. Развитие зрительных ощущений. Развитие пространственных ощущений. Развитие артикуляции. Развитие понятийного мышления. Формирование элементов самоконтроля. Развитие умения выполнять словесные поручения. Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. Коррекция и развитие внимания (произвольного, непроизвольного, устойчивого, переключение внимания, увеличение объёма) путём выполнения команд.		
49	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двушажным ходом.			
50	Ступающий шаг, скользящий шаг. Прохождение 1000 м. Подъем лесенкой			
51	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.			
52	Скользящий шаг без палок, с палками. Повороты переступанием.			
53	Передвижение на лыжах (до 1 км. за урок).			
54	Совершенствование команд с лыжами. Обучение попеременному двушажному ходу.			
55	Спуски в средней стойке. Подъем «лесенкой».			
56	Передвижение на лыжах (до 1 км. за урок).			
57	Совершенствование подъемов и спусков.			
58	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). Игра «Кто дальше».			
59	Спуски в средней стойке. Подъем «лесенкой».			
60	Обучение подъему «лесенкой».			
61	Эстафеты на лыжах в колоннах.			
62	Совершенствование подъема «лесенкой».			
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км			
64	Спуски в средней стойке. Подъем «лесенкой».			
65	Передвижение на лыжах до 1,5 км			
66	Игра «Эстафеты» в двух колоннах			
67	Передвижение на лыжах до 500 м. Игра «Нарисуй фигуру».			
68	Подвижные игры. Упражнения с большими мячами.	Развитие пространственных представлений. Развитие опосредованной памяти. Развитие двигательной сферы.		
69	Игры: «Обгони мяч», «Подвижная цель».			
70	Упражнения для развития точности.			

71	Подвижные игры. Игры: «Светофор», «Фигуры».	<p>Развитие мышления.</p> <p>Развитие внутреннего плана действий.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Развитие зрительно-двигательных координаций</p> <p>Развитие зрительной производительной памяти.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в пространстве места.</p> <p>Развитие произвольного внимания.</p>		
72	Упражнения в движении.			
73	Игры: «Запрещенное движение», «Пустое место».			
74	Корректирующие упражнения. Подвижные игры.			
75	Игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».			
76	ОРУ с палками.			
77	Игры: «Светофор», «Запрещенное движение».			
78	ОРУ у гимнастической стенки. Прыжковые упражнения в движении.			
79	Легкая атлетика. Челночный бег 3x10 м. Игра «Кто обгонит?».	<p>Развитие объема внимания.</p> <p>Развитие слухового внимания.</p> <p>Развитие памяти на последовательность действий.</p> <p>Развитие пространственных представлений.</p> <p>Развитие опосредованной памяти.</p> <p>Развитие мышления.</p> <p>Развитие двигательной сферы.</p> <p>Развитие умения ориентироваться в пространстве места.</p> <p>Развитие произвольного внимания</p> <p>Исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.</p> <p>Коррекция и развитие внимания (произвольного, непроизвольного, устойчивого, переключение внимания, увеличение объёма) путём выполнения команд.</p>		
80	Бег с преодоление препятствий на отрезке 30 м.			
81	Обучение прыжку способом «перешагивание».			
82	Метание малого мяча в цель.			
83	Передача мяча двумя руками от груди. Передача снизу.			
84	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.			
85	Передача мяча низом, верхом.			
86	Бросок по кольцу. Бросок мяча на дальность.			
87	Бросок по кольцу. Бросок мяча на дальность.			
88	Ведение мяча в движении. Передача.			
89	Ведение мяча в движении. Передача мяча.			
90	Бросок мяча по кольцу с использованием трех шагов			
91	Бросок мяча по кольцу с использованием трех шагов			
92	Передача мяча двумя руками от груди. Передача снизу.			
93	Передач от груди двумя руками. Передача из-за головы.			
94	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Перестрелка».			
95	Ведение мяча на месте, в шаге, передачи мяча.			
96	Передаче мяча от груди на месте и после ведения шагом.			
97	Ведение в беге. Эстафета 3x10 м.			

98	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Совершенствование прыжка способом «перешагивание».		
99	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Совершенствование прыжка способом «перешагивание».		
100	Прием тестов – прыжок с места, бег 30 м, бросок мяча.		
101	Метание мяча на дальность. Игра «Обгони мяч».		
102	Круговая эстафета (5-15 м). Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву».		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах *индивидуального и дифференцированного* подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию знания и умения выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определённую роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

В **1 классе** используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы обучающегося без фиксирования балльной отметкой в классном журнале.

2-4 класс

Оценка «5» выставляется, если при выполнении упражнения допущены мелкие ошибки.

Оценка «4» выставляется, если при выполнении упражнения допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены 2 значительные ошибки и несколько грубых. При повторных выполнениях упражнений ученик может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Примечания:

1. *Мелкие ошибки* - ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения упражнения:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма;
- неправильное исходное положение.

2. *Значительные ошибки* – ошибки, не вызывающие особого искажения структуры движений, но влияющие на качество выполнения упражнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

3. *Грубые ошибки* – ошибки, искажающие технику движения, влияющие на качество и результат выполнения упражнения.

Материально-техническое обеспечение

Технические средства обучения:

беговая дорожка, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные; набивные мячи весом 1 кг, малый мяч (мягкий), палки гимнастические, скакалки; мат гимнастический, гимнастический подкидной мостик; кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту; флажки: разметочные с опорой, стартовые; лента финишная, рулетка измерительная; лыжи (с креплениями и палками); сетка для переноски и хранения мячей, свисток, секундомер.

Учебно-методический комплект

Программа: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида подготовительный, 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2019 г

Учебник:

- В.И.Лях. Физическая культура.1-4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Москва. Просвещение,2019 г.

РАССМОТРЕННО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МАОУ СОШ № 94
от 29 августа 2021 года №1
Фетисова Н.В. _____

Заместитель директора по УВР
Колесникова Ю.А. _____

29 августа 2021 года