

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СТРУЖКИНА И.В."**

**(«ЛЫЧКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»)**

Утверждена приказом  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Лычковская средняя школа имени  
Героя Советского союза Стружкина И.В.»  
от 27.08.2021 № 145

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗКУЛЬТУРА»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
ДЛЯ 4 КЛАССА**

Составитель  
**Фомина Любовь Николаевна,**  
учитель физкультуры,  
Лычковской средней школы,

**2021 год**

# Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 КЛАССА

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2-4 класса разработана на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных организаций VIII вида для 0 – 4 классов под редакцией И.М. Бажноковой, авторской программы «Физическая культура» А.А. Дмитриева, и нормативных документов по специальному образованию.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии, способствует их социальной интеграции в общество.

### Рабочая программа реализует следующие цели обучения

Преподавание предмета «Физическая культура» в 2- 4кл. имеет **целью:**

- сообщать знания по физической культуре,
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся,
- формированию положительных личностных качеств;
- успешная социальная интеграция детей в общество;
- воспитанию интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

**Физическое воспитание направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.**

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

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- содействие военно-патриотической подготовке.

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

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

## Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа по физкультуре для 2-4 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Данное распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона.

При внесении изменений или дополнений в программу следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 3 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

Характерной особенностью детей с умственной отсталостью является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Необходимо хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с умственной отсталостью имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

В школе для детей с умственной отсталостью основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться, исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника с умственной отсталостью как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный план основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лычковская средняя школа имени Героя Советского Союза Стружкина И.В.» предусматривает обязательное изучение физической культуры для детей с умственной отсталостью в 2-4 классе по адаптированной образовательной программе в объеме 3 часа в неделю / 102 часа в год (34 уч. недели)..

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### ***Личностные результаты:***

- Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### ***Метапредметные результаты:***

- Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее

осуществления.

- Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
- Владение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 4В (КРО) классе**

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Гимнастика, -Легкая атлетика, - Лыжная подготовка, - Подвижные и спортивные игры.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел **«Гимнастика»** включены строевые и физические упражнения, упражнения с предметами и без предметов, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корректирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корректируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Раздел **«Легкая атлетика»** включает теоретические сведения:

-ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

- ходьбу и бег в медленном, среднем и быстром темпе;
- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;
- со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д.
- бег с заданиями.
- различные прыжки.
- метание теннисного мяча.

-ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно

осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

В раздел «**Лыжная подготовка**» включены теоретические сведения: Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки и практический материал: построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение в колонне с лыжами под рукой, подъем ступающим шагом, спуски со склона, повороты вправо и влево, передвижение на лыжах

**Лыжную подготовку** в условиях с умственно-отсталыми детьми рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Раздел «**Подвижные и спортивные игры**» является очень важным и в него включены теоретические сведения:

- правила игры;
- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия;

Практический материал:

- коррекционные игры;
- с элементами общеразвивающих упражнений;
- с бегом;
- с прыжками;
- с бросанием, ловлей и метанием;

Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

подвижные игры, -элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы,  
по учебному предмету «Физическая культура» для 4 (КРО) класса  
(3 ч в неделю, всего 102 ч)**

№ урока	Дата проведения урока	Тема урока	Домашнее задание
Легкая атлетика 11 часов.			
1.		Ходьба с изменением длины и частоты шагов . Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по Т Б.	Комплекс утренней гимнастики
2.		Бег 30 метров .Эстафета с мячами. Игра «Смена сторон» Встречная эстафета	
3.		Обучение. Совершенствование. Бег на скорость 60 м. Метание мяча в цель.	Метание мяча в цель.
4.		Совершенствование. Бег на скорость 60 м. Метание мяча в цель.	
5.		Бег на результат 30-60м.Круговая эстафета. Игра «Невод» Развитие скоростных способностей.	Упражнения со скакалкой
6.		Прыжки в длину по заданным ориентирам.	
7.		Бросок мяча в цель. Тройной прыжок с места .Игра «Волк во рву».	
8.		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 60 м.	
9.		Бросок теннисного мяча на дальность (, на точность и на заданное расстояние . Игра «Невод».	
10.		Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	
11.		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель . Игра«Охотники и утки».	
12.		Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	
13.		Обучение. Кувырок назад и перекат . Игра «Что изменилось?»	Комплекс упражнений на развитие координации
14.		Совершенствование. Кувырок назад и перекат . Игра «Что изменилось?»	
15.		Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот».	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
16.		Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Упражнения на укрепление голеностоп
17.		Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	
18.		Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	

19.		Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	
20.		«Мостик» (с помощью учителя) .Эстафеты. игра «три движения».	
21.		Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях	Упражнения со скакалкой
22.		Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	
23.		Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	
24.		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	
25.		Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	
26.		Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	
27.		Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	
28.		Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине Игра «Ниточка и иголочка»	
29.		Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	
30.		Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	
31.		Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	
32.		Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	
33.		Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	
34.		Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.	



		Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	
35.		Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»	
36.		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	
37.		Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	
38.		Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	
39.		Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	
40.		Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	
41.		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	
42.		Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	
43.		Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	
44.		Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	
45.		Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	
46.		Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	
47.		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	
48.		Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	
<b>Лыжная подготовка 19ч</b>			
49.		Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
50.		Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Ходьба на лыжах
51.		Совершенствование попеременного двухшажного	

		хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	
52.		Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	
53.		Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	
54.		Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	
55.		Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Ходьба на лыжах
56.		Совершенствование чередования шага и ходов на лыжах во время прохождения дистанции.	
57.		Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	
58.		Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	
59.		Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	
60.		Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Ходьба на лыжах
61.		Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 2км	
62.		Совершенствование. Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 2км	
63.		Обучение. Повороты «Переступанием».	
64.		Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	
65.		Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	
66.		Торможение «Плугом». Прохождение дистанции 2.5км.	
67.		Торможение «плугом и упором». Эстафеты на лыжах.	Ходьба на лыжах
<b>Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола</b>			
68.		Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	
69.		Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	
70.		Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	
71.		Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	
72.		Обучение положению рук и ног при приеме и	

		передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	
73.		Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	
74.		Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	
75.		Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол.	
76.		Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; прием и передача мяча после подачи партнера	
77.		Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	
78.		Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	
79.		Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	
80.		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	
81.		Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	
82.		Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	
83.		Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	
84.		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки»	
85.		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	
86.		Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	
87.		Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Упражнения с мячом
88.		Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	

89.		Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	
90.		Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	
91.		Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	
92.		Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	
93.		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	
94.		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	
95.		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	
96.		Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	
97.		Бег на скорость(30-60)м. Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	Развитие скоростных способностей.
98.		Обучение. Бег 100м.,встречная эстафета.Развитие скоростных способностей.	
99.		Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц»	Прыжки в длину с места.
100.		Бег на результат 30-60м.. Круговая эстафета	
101.		Обучение. Тройной прыжок с места .. Бег 1000м. Игра «Прыжок за прыжком»	
102.		Броски теннисного мяча на дальность.Эстафетный бег. Игра «Прыжок за прыжком»	

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

1. Физическая культура. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов по физической культуре 2008г., А.А.Дмитриев, И.М.Бгажнокова 2-е изд. – СПб.: филиал издательства «Просвещение», 2008.-204-209 с.
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
6. – спортивный зал, спортивная площадка, школьный стадион;
7. – гимнастическая стенка;
8. – гимнастические скамейки;
9. – коврики для выполнения упражнений (спортивные маты; татами.);
10. – мячи, гимнастические палки, гимнастические обручи, лыжи иной спортивный инвентарь

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета** **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

### **Учащиеся должны знать:**

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- положение частей и тела во время ходьбы, бега, прыжков метаний;
- правила поведения на занятиях;
- положение частей тела во время ходьбы;
- что входит в лыжный инвентарь;
- как выбрать лыжи и палки по росту;
- как должен одеваться лыжник;
- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.

### **Учащиеся должны уметь:**

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

- бежать в медленном темпе 2 мин;
- быстро пробежать 30м.;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;
- правильно выбирать лыжи палки для занятий;
- выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и в левую стороны;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500-1000м.;
- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;