

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО

Руководитель  
методического  
объединения

  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по учебной  
работе

  
Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ С(К)ОШ № 83

 / Е. А. Мамтсева



**ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для обучающихся с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями), вариант 1.**

**1 – 4 классы**

Составил:  
учитель высшей категории  
С. В. Артемьев

Срок реализации: 4 года  
Челябинск 2019

## 1. Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» (1-4 классы) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2016г);

- Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Адаптированной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ С(К)ОШ № 83;

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы. / Под ред. Воронковой В.В. - М.: Гуманит.изд.центр «Владос», М. 2000 г.;

Основной целью обучения физической культуре является разностороннее развитие личности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) неразрывно связана с целью реализации АООП, обеспечивающее гражданское, физическое, нравственное и эстетическое воспитание.

Учитывая особенности познавательной деятельности детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), процесс физического воспитания учащихся коррекционной школы построен с учетом принципов системы физического воспитания, конкретных условий проведения занятий, подбора средств и методов исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей.

Содержание программы по физической культуре имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим, который предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Учебный материал помогает учащимся удовлетворить потребности личности ребенка в двигательной активности, достичь базового уровня образовательных знаний, умений и двигательных действий, который необходим им в процессе социальной адаптации в обществе и формировании компетенций в повседневной и трудовой деятельности.

Образовательные задачи учебного предмета:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные коррекционные задачи:

1. *Совершенствование физического воспитания в системе специального образования имеет в основе следующие целевые установки:*

- внедрение физической культуры в образ жизни учащихся, формирование престижности здоровья;
- развитие умственных способностей детей средствами физической культуры;
- реализация принципа природосообразности;
- систематическая паспортизация здоровья и физического развития учеников;
- развитие быстроты, пространственной ориентировки, развитие скоростно-силовых способностей;
- воспитание правильной осанки;
- развитие чувства ритма;
- развитие прыгучести, координации движений;
- развитие точности движений;
- воспитание чувства товарищества.

2. *Пути развития умственных способностей учащихся средствами физической культуры:*

- приобретение знаний, умений, навыков по разделам физической культуры;
- запоминание различных терминов, их сочетаний;
- словесное опосредование двигательных действий;
- оценка выполнения физических упражнений товарищами и самооценка;
- умение выполнять движения по словесной инструкции;
- словесная регуляция двигательных действий;
- оценка уровня развития двигательных способностей и двигательных качеств учащихся.

3. *Коррекция отдельных сторон психической деятельности:*

- коррекция развития восприятия, представлений, ощущений;
- коррекция развития памяти;
- коррекция развития внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие представлений о времени.

4. *Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:*

- формирование умения преодолевать трудности;
- воспитание самостоятельности принятия решения;
- формирование адекватности чувств;
- воспитание правильного отношения к критике.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции.

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

Положительными особенностями учебной программы образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- универсальность (в организме нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение);
- отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

В специальной (коррекционной) общеобразовательной школе VIII вида основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4 основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

На занятиях широко используются фронтальные, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

На уроках физической культуры целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приемам относятся: задания по самоанализу, выполнение исходных положений и упражнений, по анализу действий товарищей, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объему, усилию, ритму; запоминание необходимых для этого слов.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4-го класса – пионербол.

Для каждого класса по каждому разделу установлен объем теоретического материала с целью развития основных психических качеств учащихся – мышления, речи, расширения их познавательных возможностей, развития памяти и других психических функций ребенка. Определены навыки и умения, которыми должен овладеть ученик в каждом классе. Установлены оптимальные объемы нагрузок при выполнении упражнений на выносливость.

### **3. Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Учебный предмет «Физическая культура» включен в обязательная часть учебного плана. Образовательная область учебного плана реализуется системой учебных предметов, в том числе, и предметом «Физическая культура», неразрывных по своему содержанию, принципами начального и основного специального (коррекционного) образования, осуществляя межпредметные связи физической культуры с другими предметами.

Рабочая программа на учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе рассчитана по 3 часа в неделю, в течении 33 учебных недель, всего за год 99 часов; во 2 - 4 классах рассчитана по 3 часа в неделю, в течение 34 учебных недель, всего за год 102 часа.

Изучение предмета «Физическая культура» начинается с первой недели учебных занятий: I четверть — 9 недель (27 уроков); II четверть — 7 недель (21 урок); III четверть — 10 недель (30 уроков) (для первого класса длительность 9 недель (27 уроков); IV четверть — 8 недель (24 урока).

Распределение часов по разделам содержания программы по предмету «Физическая культура»

№	Наименование	Классы
---	--------------	--------

п/п	разделов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы знаний	В процессе обучения			
2	Легкая атлетика	21	19	20	
3	Лыжная подготовка		21	24	
4	Гимнастика (акробатика)	72	51	43	
5	Подвижные игры	6	11	15	

#### **4. Система оценки планируемых результатов.**

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и мае, на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики Девочки
Скоростные	Бег 30м	положительная динамика, степень сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей
Силовые	Метание теннисного мяча с разбега на дальность	положительная динамика, степень сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей
	Прыжок в длину с места	
К выносливости	Кроссовый бег от 1 до 5 минут	положительная динамика, степень сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей
	Передвижение на лыжах до 1 км	

#### Критерии оценки

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

***К личностным результатам освоения АООП МБОУ С(К)ОШ № 83 относятся:***

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других

народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### ***Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

#### **1 класс**

##### *Минимальный уровень:*

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### *Достаточный уровень:*

знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека с помощью учителя ;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки) с помощью учителя;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **2 класс**

##### *Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства с помощью учителя;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 3 класс

*Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах с помощью учителя;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства с помощью учителя;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 4 класс

*Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства с помощью учителя;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий с помощью учителя;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации с помощью учителя; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки с помощью учителя;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования с помощью учителя;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **5. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

*Знания о физической культуре.*

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

### ***Гимнастика***

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

*Практический материал.*

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

### ***Легкая атлетика***

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

*Практический материал:*

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением

упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;

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

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### ***Лыжная подготовка.***

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

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

#### ***Подвижные 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:*

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

### **6. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

#### 6.1 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (1 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
-------	--------	--	------------------

1	Гимнастика	Строевые упражнения. Обучение комплексу упражнений с гимнастическими палками.	7
2	Легкая атлетика	Обучение бегу на 30 метров, бегу в медленном темпе. Обучение прыжку в длину с места.	10
3	Гимнастика	Обучение комплексу упражнений с малыми обручами.	6
4	Подвижные игры	«Совушка», «Слушай сигнал», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «Прыгающие воробушки».	4
Итого: за 1-ю четверть – 27 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Строевые упражнения. Обучение произвольному лазанию по гимнастической стенке. Упражнения с использованием гимнастической скамьи. Обучение комплексу упражнений с флажками. Элементы акробатики.	18
2	Подвижные игры	«Вот так позы», «Мы солдаты», «Гуси-лебеди», «Космонавты», «кошка и мыши».	3
Итого: за 2-ю четверть – 21 час			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Строевые упражнения. Обучение упражнению с малыми мячами. ОРУ с малыми обручами. Упражнения с использованием гимнастической скамьи. Совершенствование комплекса упражнений с гимнастическими палками.	27
Итого: за 3-ю четверть – 27 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Упражнения на осанку. Упражнения с большими мячами. Строевые упражнения.	8
2	Легкая атлетика	Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Метание малого мяча. Прыжки в длину с места. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба, бег по заданным направлениям.	11
3	Гимнастика	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на развитие равновесия. Перелезания через препятствия.	5
Итого: за 4-ю четверть – 24 часа			

## 6.2 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (2 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая	Специальные беговые упражнения. Обучение	15

	атлетика	бегу на 30 метров, бегу в медленном темпе. Обучение прыжку в длину с шага. Метание теннисного мяча.	
3	Гимнастика	Обучение комплексу упражнений с гимнастическими палками. Обучение комплексу с большими мячами.	8
4	Подвижные игры	«Передал-садись», «Повторяй за мной», «Что изменилось?», «Кто быстрее?», «Отгадай по голосу».	4
Итого: за 1-ю четверть – 27 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Строевые упражнения. Обучение комплексу упражнений с флажками. Обучение комплексу упражнений с малыми обручами. Акробатика. Обучение лазанию по наклонной скамейке.	21
Итого: за 2-ю четверть – 21 час			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Одежда, обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря. Обучение прикрепления лыж к лыжным ботинкам. Обучение лыжному шагу. Передвижение на лыжах 600-800 м.	21
2	Гимнастика	Обучение комплексу со скакалкой. Обучению кувырку вперед и стойке на лопатках.	9
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов.			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега	5
2	Гимнастика	Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках. Комплекс упражнений со скакалкой. Комплекс ОРУ с флажками.	7
3	Подвижные игры	«Утки и охотники», «Прыгающие воробушки», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Отгадай по голосу», «Что изменилось», «Волшебный мешок».	7
4	Гимнастика	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений на развитие равновесия. Комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.	5
Итого: за 4-ю четверть – 24 часа			

### 6.3 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (3 класс)

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
-------	--------	--	------------------

1	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Обучение бегу на 30 метров, бегу в медленном темпе. Обучение прыжку в длину с разбега. Метание теннисного мяча.	15
2	Гимнастика	Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. Обучение комплексу упражнений с гимнастическими палками. Обучение комплексу с большими мячами.	9
3	Подвижные игры	«Мяч соседу», «Запрещенное движение», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Два сигнала».	3
Итого: за 1-ю четверть – 27 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Строевые упражнения. Закрепление комплекса упражнений с флажками. Обучение комплексу с большими мячами. Акробатика.	16
2	Подвижные игры	«Мяч соседу», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Два сигнала», «Мяч среднему», «Снегурочка», «Самые сильные».	5
Итого: за 2-ю четверть – 21 час			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Строевые команды с лыжами. Обучение переноске лыж под рукой. Обучение лыжному ходу. Подвижные игры на лыжах. Обучение подъему и спуску на лыжах. Совершенствование скользящего шага (800м за урок)	24
2	Гимнастика	Обучение комплексу упражнений со скакалкой. Обучение комплексу упражнений с малыми обручами. «Мостик». Кувырок вперед.	6
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов			
№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега	5
2	Гимнастика	Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения на развитие гибкости.	7
3	Подвижные игры	«Мяч соседу», «Самые сильные», «Пятнашки маршем», «К своим флажкам», «Прыжки по полоскам», Пионербол	7
4	Гимнастика	Комплекс упражнений с малыми обручами. ОРУ без предметов.	5
Итого: за 4-ю четверть – 24 часа			

#### 6.4 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (4 класс)

№	Раздел	Основные виды учебной деятельности	Количество
---	--------	------------------------------------	------------

п/п		обучающихся	часов
1	Легкая атлетика	Обучение низкому старту. Специальные беговые упражнения. Бегу на 40 метров, бегу в медленном темпе. Обучение прыжку в длину с разбега. Разучивание метания мяча весом 150 грамм с одного шага.	15
2	Подвижные игры	Пионербол	12
Итого: за 1-ю четверть – 27 часов			

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Гимнастика	Элементы акробатических упражнений. Обучение комплексу упражнений с флажками. Обучение комплексу упражнений с малыми обручами	12
2	Подвижные игры	«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Совушка», «Светофор», «Фигуры»	9
Итого: за 2-ю четверть – 21 час			

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Лыжная подготовка	Обучение скользящему шагу. Обучение попеременному двухшажному ходу. Подвижные игры на лыжах. Обучение подъему и спуску на лыжах.	24
2	Гимнастика	Обучение и учет лазания по гимнастическому канату. Упражнения на гимнастической стенке	6
Итого: за 3-ю четверть – 30 часов			

№ п/п	Раздел	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Легкая атлетика	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту с прямого разбега – учет. Челночный бег. Круговая эстафета.	9
2	Гимнастика	ОРУ со скакалкой, висы на рейке гимнастической стенке. Обучение комплексу упражнений с набивными мячами. Висы на канате. ОРУ с обручем. Упражнения на развитие равновесия.	9
3	Подвижные игры	«Волк во рву», «Обгони мяч», «найди предмет», «Музыкальные змейки»	6
Итого: за 4-ю четверть – 24 часа			

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

### 7.1 Технические средства:

- Ноутбук

- Монитор
- Системный блок
- Клавиатура
- Компьютерная мышь
- Принтер

#### 7.2 Учебно-практическое оборудование:

- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Канат для лазания
- Гимнастический козел
- Гимнастический конь
- Гимнастические маты
- Гимнастические коврики для проведения упражнений лежа
- Гимнастические обручи
- Мячи волейбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи футбольные
- Малые мячи(теннисные)
- Мячи набивные различного веса
- Гимнастические скакалки
- Стойки для прыжков в высоту
- Флажки
- Сетка волейбольная
- Кольца баскетбольные
- Секундомер
- Свисток