

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«С(К)ОШ № 7 г. Челябинска»

С.А. Штепа
Приказ № 134
«31» августа 2020 г

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____/ А.А. Алёшкин /
«31» августа 2020 г

РАССМОТРЕНО:
На заседании школьного МО
начальных классов

(название МО)
«31» августа 2020 г

**Рабочая программа
по курсу «Физическая культура»
1-4 классы
Вариант учебного плана № 1 АООП**

Составитель:

Майоров Виктор Петрович
(ФИО педагога)

Учитель физической культуры
(предмет)

высшая квалификационная категория

Челябинск

Структура программы

Программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включает 7 разделов:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане школы
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014 г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – Стандарт).
3. Письмо МО и Н от 24.08.2016 № 03-02/7550 «О введении в общеобразовательных организациях г. Челябинска 2016-2017 учебном году ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ, ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Разъяснения Минобрнауки России «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) № ВК-1788/07 от 11.08.2016 г.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г № 26 «Об утверждении 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».
7. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 25.08.2014 г № 01/2540 «Об утверждении модельных областных базисных учебных планов для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (классов) для обучающихся с ОВЗ общеобразовательных организаций Челябинской области на 2014-2015 учебный год»
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
9. Положение о Рабочей программе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 7 г. Челябинска»
10. Учебный план МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска».

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией к.п.н В.В. Воронковой. «Физическое воспитание» (В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой). М.: Просвещение, 2011 г.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

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

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Задачи программы:

- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- формировать и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- коррегировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- воспитывать нравственные качества и свойств личности.

2. Общая характеристика учебного предмета

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.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Физическая культура» является продолжением программы дошкольного образования, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, здоровье и физическом развитии человека.

В ходе изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, а также знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры.

Одна из задач уроков – обеспечение формирования у детей двигательных умений и навыков; получение знаний по физической культуре о здоровье и физическом развитии человека.

Важное значение в специальной (коррекционной) школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении материала вида спорта предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений.

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогают ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Согласно учебному плану школы, составленному на основе ФГОС изучение предмета «Физическая культура» предусматривает:

Предметная область	Учебный предмет Класс	Количество часов в неделю			
		1	2	3	4
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3
Итого в неделю:		3	3	3	3
Итого в год:		99 (33 недели)	102 (34 недели)	102 (34 недели)	102 (34 недели)

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, базовых учебных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Базовые учебные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение физических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

5. Содержание учебного предмета

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

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

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Продолжительность вводной части составляет 5 – 8 минут.

- Подготовительная часть урока. Подготавливает организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Продолжительность подготовительной части урока 10 – 15 минут.

- Основная часть урока. В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера. Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.

- Заключительная часть урока решает две задачи:

1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.

2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку. Продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Продолжительность урока составляет – 40 минут.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей психофизического развития.

Распределение учебного материала по разделам

Рабочая программа рассчитана:

- в 1 классе на 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели
- во 2 классе на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели
- в 3 классе на 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели
- в 4 классе на 102 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1	Гимнастика	21	21	21	21
2	Легкая атлетика	27	27	27	27
3	Подвижные игры	24	24	24	24
4	Лыжи	27	30	30	30
5	Основы знаний	В процессе урока			
6	Всего часов	99	102	102	102

Все физические упражнения в программе по физической культуре в 1-4 классах представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжи».

В раздел «Гимнастика» включены:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- коррекционные упражнения;
- упражнения в лазанье и перелезании;
- упражнения в равновесии;
- висы простые;
- элементы акробатики;
- упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- опорные прыжки (изучение элементов начинается в 3 классе, а как вид упражнений – с 4 класса).

В раздел «Легкая атлетика» включены:

- ходьба;
- упражнения с основами бега;
- прыжковые упражнения;
- лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
- метание;
- лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, катание на санках.

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя, бега, прыжков, метания, близкие к спортивным, спортивной направленности.

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с подготовительного класса детей, следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В 1 классе следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка.

Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.). Особенно этому надо учить детей 1 классов.

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2-4 классах можно вводить и другие исходные положения

Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок, баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно. Это очень важно в 1-2 классах.

При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому надо учить детей на самых первых уроках. Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом. Хотя общеразвивающие упражнения и недоступны некоторым учащимся 1 классов (самостоятельное выполнение), учитель обязан на каждом занятии использовать их при условии правильного руководства процессом обучения.

Коррекционные упражнения. В программе 1–4 классов коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников 1—4 классов. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения ка-кому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их.

Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.

Начинать обучение равновесию в 1-2 классах надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка).

Ходьба. Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Их надо этому учить с 1 класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал. В 1 классе учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.

Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места. Во 2 классе требования те же, начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 3-4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все дей-

ствия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

Прыжки. В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1-2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать отдельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушением интеллекта общая ошибка — они длительное время отталкиваются двумя ногами, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 года, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лив в 4 классе) — двумя.

Метание. В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскользывает из рук.

Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится со 2 класса в виде метания с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце 3 класса и продолжать в 4 классе. Для это необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.

Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.

Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры. При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых

упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему в 1-2 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются *коррекционными*, они есть в программе по каждому классу.

Лыжная подготовка. Занятия лучше проводить на территории школьного двора или недалеко от школы (желательно без переходов через улицу). На школьном дворе следует проложить две учебные лыжни — внутреннюю и внешнюю — длиной по 150 м каждая. Лыжни должны иметь небольшие уклоны. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 1-3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, а в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы поступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой (4 класс); спуски в основной и средней стойках (3-4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на уроке физической культуры – фронтальный, поточный, посменный, круговой, индивидуальный.

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
1 класс**

<i>Содержание (раздел, тема)</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>	<i>Содержание НРЭО</i>	<i>Словарь</i>
<i>Первая четверть – 27 часов</i>				
Ходьба	3			Ходьба, бег, чередовать
Инструктаж по ТБ по легкой атлетике Ходьба в медленном темпе, ходьба парами	1	Выполнять ходьбу - в медленном темпе, - парами, - в чередование с бегом		
Ходьба на носках, пятках; чередование ходьбы с бегом	2	Выполнять команды при ходьбе Соблюдать санитарно-гигиенические требования		
Бег	4			Ходьба, бег, чередовать
Бег медленный, пробежки по одному, группой	1	Выполнять команды учителя: - бег медленный;		
Чередование бега с ходьбой. Бег 30 м	3	- бег по одному и группой; - бег в чередовании с ходьбой Соблюдать санитарно-гигиенические требования		
Прыжки	3			Прыжок, прыгать, с места, в высоту, в длину
Прыжки с места с продвижением вперед, на месте	1	Прыгать: - с места с продвижением вперед;		
Прыжки в длину с места	2	- на месте в высоту; - в длину с места Соблюдать санитарно-гигиенические требования		
Метание	4			Метание, бросок, цель, дальность
Метание. Броски и ловля мяча	2	Подготавливаться к занятиям		
Метание правой и левой рукой	1	Бросать и ловить мяч		
Броски мяча в цель, на дальность	1	Метать мяч левой и правой рукой Бросать мяч в цель, на дальность Соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой		

Подвижные игры	13	Подготавливаться к занятиям		Игра, эстафета, бросать, ловить, метать, подвижная игра
Коррекционные подвижные игры	1	«Запомни порядок», «Летает – не летает»	И.Каратков «Подвижные игры в занятиях спортом».Изд. «Физ.и спорт», 1980	
Игры с элементами общеобразовательных упражнений	3	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай команду!», «Удочка»		
Подвижные игры. Эстафеты	3	Эстафеты		
Игры с бегом и прыжками	3	«Гуси – лебеды», «Прыгающие воробьишки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	Самсон Глязер «Зимние игры и развлечения». М., 1983	
Игры с бросанием, ловлей, метанием	3	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит»		
<i>Вторая четверть – 21 часов</i>				
Гимнастика	15			
Построение в колонну по одному, равнение в затылок Построение в одну шеренгу, равнение по разметке	1	Подготовка к занятию физической культурой Строиться в колонну по одному – равнение в затылок Перестраиваться из одной шеренги в круг, взявшись за руки Размыкаться на вытянутые руки в шеренге, в колонне Соблюдать правила безопасности на занятии	Газета «Челябинск спортивный»	Шеренга, равнение, разметка, взявшись за руки
Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне	1			
Повороты по ориентирам Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	1	Выполнять повороты по ориентирам Выполнять команды: встать, сесть, пошли, побежали, остановились Соблюдать правила безопасности на занятии		Встать, сесть, идти, бежать, остановиться
Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1	Выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы на месте и в движении Сочетать движение ног, туловища с одноименным и разноименным движение рук		Дыхательные упражнения, осанка
Сочетание движений ног, туловища, с одноименными и разноименными движениями рук	1	Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки Выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений		
Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильно осанки	1	Соблюдать правила безопасности на уроке физкультуры		
Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1			

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками	2	Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками		Гимнастическая палка
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками	2	Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками		Флажок , упражнение
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручем	2	Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручем		Обруч, упражнение
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими и малыми мячами	2	Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения с с большими и малыми мячами		Мяч большой, мяч малый
Акробатика	6			
Элементы акробатических упражнений: группировка лежа на спине	2	Подготавливаться к занятию Выполнять элементы акробатических упражнений: - лежа на спине		Лежа на спине
Элементы акробатических упражнений: в упоре стоя на коленях	2	- в упоре стоя на коленях - в положении лежа в разные стороны		Стоя на коленях
Элементы акробатических упражнений: перекаты в положении лежа в разные стороны	2			В положении лежа
Третья четверть – 27 часов				
Лыжи	28			
Инструктаж по безопасности Переноска лыж	1	Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период Передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок и с палками	Лыжные спортсмены России http://sportschools.ru/page.php?name=ski_russia	
Ступающий без палок и с палками	5	Передвигаться на лыжах скользящим шагом		Ступающий шаг
Скользящий шаг	6	Выполнять повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж		Скользящий шаг
Повороты на месте с переступанием вокруг пяток лыж	6	Передвигаться на лыжах 600 м Игры: «Смелее с горки», «С горки на горку»		Переступание
Передвижение на лыжах 600 м	6	Выполнять эстафету Соблюдать санитарно-гигиенические требования на занятиях		Передвижение
Игры на лыжах	3	физической культуры	Самсон Глязер «Зимние игры и развлечения». Изд. «Физ-ра и спорт». М., 1983	

Четвертая четверть – 24 часа

Подвижные игры	11			
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	«вот так позы!», «Совушка», «Слушай команду!», «Удочка», «Мы солдаты» - с элементами общеразвивающих упражнений	Русские народные игры в спортивном зале (Е.М. Минский «Игры и развлечения в группе продленного дня». М., 1987	
Игры с бросанием, ловлей, метанием	4	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробьишки», «Быстро по метам», «Кошка и мышки» - игры с бегом прыжками		
Игры с бегом и прыжками	4	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит» - игры с бросанием, ловлей, метанием мяча		
Эстафеты	2		Эстафеты	
Легкая атлетика	13			
Ходьба	2			
Ходьба парами взявшись за руки Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде ступни	1	Подготавливаться к занятию Ходить: - парами, взявшись за руки - с сохранением правильной осанки на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	Олимпийские игры 2016 https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2016	Пара Внутренняя и внешняя своды ступни
Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе Ходьба в чередовании с бегом	1	- по заданным направления в медленном темпе - в чередовании с бегом Выполнять команды учителя при выполнении задания Соблюдать санитарно-гигиенические требования на занятиях физкультурой		Чередование Медленный темп
Бег	5			
Медленный бег с сохранением осанки в колонне с изменением направления	2	Выполнять команду учителя: - бег медленный с сохранением осанки в колонне с изменением направления		Медленный бег
Пробежки по одному и группами. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба)	3	- пробежка по одному и группами - бег с чередованием с ходьбой Соблюдать санитарно-гигиенические навыки		Чередование, пробежка
Прыжки	4			
Прыжки на одной ноге, другой с продвижением вперед	2	Подготавливаться к занятию Выполнять прыжки:		Прыжок, продвижение
Прыжки с одной ноги на другую Прыжки в длину с места	2	- на одной ноге, другой на месте с продвижением вперед - с одной ноги на другую - в длину с места Соблюдать санитарно-гигиенические навыки		Прыжок в длину

Метание	2		
Упражнения на правильный захват мяча, своевременный выпуск его	1	Подготавливаться к занятию Правильно захватывать мяч, своевременно выпускать его Бросать и ловить мяч	Захват, выпуск
Броски и ловля мяча Метание малого мяча с места правой и левой рукой	1	Метать мяч левой и правой рукой Бросать мяч в цель, на дальность Соблюдать санитарно-гигиенические навыки	Метание с места

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
2 класс**

<i>Содержание (раздел, тема)</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>	<i>Содержание НРЭО</i>	<i>Словарь</i>
<i>Первая четверть – 27 часов</i>				
Легкая атлетика	14			Ходьба, бег, чередовать
Инструктаж по ТБ	1	Выполнять инструкции по технике безопасности при выполнении физических упражнений на уроке Соблюдать санитарно-гигиенические навыки		
Ходьба: - с высоким подниманием бедра, в полу приседе с различным положением рук - с перешагиванием через 2-3 предмета - по разметке	1	Выполнять ходьбу по команде учителя: - с высоким подниманием бедра, в полу приседе с различным положением рук - с перешагиванием через 2-3 предмета - по разметке Соблюдать санитарно-гигиенические навыки		Разметка Поднимание бедра Перешагивание
Бег	5			
Бег на месте высоко поднимая бедра	2	Выполнять бег по команде учителя: - высоко поднимая бедра;		Препятствие Скорость
Бег с преодолением препятствий Бег на скорость – 30 м Медленный бег – 2 мин	3	- преодолевать препятствия; - бегать на скорость Соблюдать санитарно-гигиенические навыки		
Прыжки	4			
Прыжки в длину и высоту с шага (с 3-4 м разбега)	2	Выполнять команды учителя: - прыгать в длину и высоту с шага		Прыгать в длину Прыгать в высоту
Прыжки в высоту с прямого разбега	2	- прыгать с прямого разбега		
Метание	3			
Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели (2-6 м) с места, на дальность	1	Выполнять команды учителя: - метать малый мяч по вертикальной и горизонтальной цели - бросать большой мяч двумя руками из-за головы		Метание мяча Броски мяча
Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	1	- держать малый мяч		
Зачетный урок	1			

Подвижные игры	13			
Инструктаж по ТБ	1	Выполнять правила техники безопасности на уроках физической культуры		
Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений	4	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики»	И.Каратков «Подвижные игры в занятиях спортом».Изд. «Физ.и спорт», 1980	
Игры с бегом и прыжками	4	Развивать прыгучесть, скорость «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»	Самсон Глязер «Зимние игры и развлечения». М., 1983	
Игры с метанием и бросанием	4	Развивать меткость «Охотники и утки», «Кто дальше бросит,		
<i>Вторая четверть – 21 час</i>				
Основы знаний. Инструктаж		Правила поведения на уроках гимнастики. Форма одежды. Название снарядов и гимнастических элементов		
Гимнастика	21			
Строевые упражнения	1	Строиться в шеренгу и равняться по носкам Выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Смирно!» Перестраиваться из колонны по одному в круг Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки Рассчитываться по порядку	Газета «Челябинск спортивный»	Команда, рассчитаться по порядку
Общеразвивающие упражнения без предметов	3	Выполнять на месте и в движении основные положения и движение рук, ног, туловища, головы Выполнять дыхательные движения и упражнения для формирования правильной осанки Сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений Соблюдать санитарно-гигиенические навыки		Дыхание Комплекс упражнений
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	3	Развивать двигательные умения и навыки Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с обручами; с большими и малыми мячами; со скакалками		Гимнастические предметы

<p>Акробатика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кувырок вперед по наклонному мату - Стойка на лопатках согнув ноги 	4	<p>Выполнять кувырок вперед по наклонному мату Делать стойку на лопатках согнув ноги Соблюдать санитарно-гигиенические навыки</p>		Кувырок стойка
<p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по наклонной гимнастической скамейке, одноименными и разноименными способами - передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость с толканием мяча - перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом 	3	<p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазать по наклонной гимнастической скамейке, одноименными и разноименными способами; - передвигаться на четвереньках по полу по кругу на скорость с толканием мяча; - перелезть со скамейки на скамейку произвольным способом <p>Соблюдать санитарно-гигиенические навыки</p>		Толкание мяча Передвигаться
<p>Висы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног - упор на гимнастической стенке в положении стоя меняя рейки 	3	<p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног - упор на гимнастической стенке в положении стоя меняя рейки <p>Соблюдать санитарно-гигиенические навыки</p>		Вис Гимнастическая стенка
<p>Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скамейке с предметами - ходьба на носках с различными движениями рук - ходьба боком приставным шагам по наклонной скамейке - ходьба по полу по начерченной линии 	3	<p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить гимнастической скамейке с предметами - ходить на носках с различными движениями рук - ходить боком приставным шагам по наклонной скамейке - ходить по полу по начерченной линии <p>Соблюдать санитарно-гигиенические навыки</p>		Ходьба, приставной шаг
Зачетный урок	1	<p>Выполнять кувырок вперед с горьки Выполнять стойку на лопатках Ходить по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук Соблюдать санитарно-гигиенические навыки</p>		

Третья четверть – 30 часов

Гимнастика	5			
Упражнения в расслаблении мышц	1	Выполнять приемы расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок Выполнять приемы расслабления в положении лежа на спине с последовательностью движений, расслабленными конечностями		Расслабление мышц
Основные положения движения головы, конечностей, туловища	2	Подготавливаться к занятию физической культуры Сочетать наклоны, повороты, вращение головы с наклонами и вращениями туловища на месте в движении Соединять различные ИП и движения руками, ногами, туловищем в комбинациях Выполнять наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов		Сочетание наклонов, поворотов, вращений
Упражнения на гимнастической стенке	3	Выполнять команды учителя: - взмахи ногой (правой, левой) в сторону; - лазить по гимнастической стенке на руках - прогибание у стенки Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Прогибание, взмах ногой
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	Выполнять ИП упор присев, стоя у гимнастической стенки, лежа, стоя на коленях, сидя без контроля зрения по словесной инструкции Выполнять прыжки в длину на заданном расстоянии Передавать мяч в зоне различными способами Метать в цель чередованием резко контрастных мячей по весу		Прыгать в длину Передавать мяч
Лыжная подготовка	22			
Инструктаж по ТБ Переноска лыж Ступающий шаг без палок и с палками	2	Выполнять ступающий шаг без палок и с палками Выполнять повороты Развивать внимательность, выносливость	Лыжные спортсмены России http://sportschools.ru/page.php?name=ski_russia	Ступающий шаг
Скользкий шаг	6	Выполнять скользкий шаг Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Скользкий шаг

Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж	5	Выполнять повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Слушать команды учителя		Переступание
Передвижение на лыжах 600 м Игры на лыжах	7	Передвигаться на лыжах 600 м Слушать команды учителя «Лучшие стрелки»	Самсон Глязер «Зимние игры и развлечения». Изд. «Физ-ра и спорт». М., 1983	Передвижение
Зачетный урок	1	Передвигаться на лыжах 500 м Соблюдение санитарно-гигиенических требований		
<i>Четвертая четверть – 24 часа</i>				
Подвижные игры	11			
Инструктаж по ТБ Игры с бегом и прыжками	3	«Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место» Развивать скорость		
Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	3	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит» Развивать ловкость		
Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений	5	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Часовые и разведчики», «Отгадай по голосу», «Карусели», «Волшебный мешок» Развивать внимание		
Легкая атлетика	13			
Ходьба	3	Выполнять команды учителя: - ходить в полуприседе с различными положениями рук; - ходить высоко поднимая бедро; - ходить с перешагиванием через предметы; - ходить по разметке Соблюдать санитарно-гигиенические требования	Олимпийские игры 2016 https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_2016	Полуприсед, перешагивание
Бег	3	Выполнять медленный бег на носках с преодолением препятствий Выполнять бег на скорость – 30 м Выполнять бег на месте высоко поднимая бедро Развивать скорость		Преодолевать препятствия
Прыжки	3	Выполнять прыжки в длину, высоту с шага с небольшого разбега (3-4 метра) Выполнять прыжки с прямого разбега Развивать прыгучесть		Прямой разбег

Метание	3	Выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) Выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м на дальность с места Развивать меткость		Метать малый мяч
Зачетный урок	1	Выполнять бег 30 м на время Выполнять прыжок в длину Метать мяч на дальность		

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
3 класс**

<i>Содержание (раздел, тема)</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>	<i>Содержание НРЭО</i>	<i>Словарь</i>
<i>Первая четверть – 27 часов</i>				
Легкая атлетика	14			
Ходьба	2			
Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук	1	Соблюдать правила по технике безопасности Выполнять ходьбу в различном темпе с выполнением упражнений для рук Выполнять ходьбу с контролем и без контроля зрения Развивать координацию движения рук		Ходить в различном темпе
Ходьба с контролем и без контроля зрения	1			Ходить с контролем и без контроля зрения
Бег	5			
Понятие «высокий старт» Медленный бег до 3 мин	2	Выполнять команды учителя Развивать скорость		
Бег в чередовании с ходьбой Челночный бег 3 x 15 м Бег 30 м на скорость Понятие «эстафетный бег» Встречная эстафета	3	Чередовать бег с ходьбой		Эстафетный бег Встречная эстафета
Метание	4			
Метание мяча в цель (щит, мишень)	2	Выполнять метание мяча в цель, на дальность Развивать меткость		Цель
Метание на дальность (ширина коридора – 15 м)	2	Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Дальность
Прыжки	3			
Прыжки в высоту с перешагиванием	1	Выполнять команды учителя Выполнять прыжки в высоту с перешагиванием, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега		Перешагивание
Прыжки с ноги на ногу Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) на результат	1	Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Отталкиваться
Зачетный урок	1			

Подвижные игры	13			
Спортивные игры				
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч соседу»		
Игры с бегом и прыжками	3	«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»		
Игры с бросанием, ловлей, метанием	3	«Подвижная цель», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонки мячей по кругу»		
Пионербол	4	Выполнять передачу мяча руками, ловлю мяча Подавать мяч одной рукой снизу Развивать ловкость		
<i>Вторая четверть – 21 час</i>				
Гимнастика	21			
Строевые упражнения	1	Выполнять построение в колонны, шеренгу по инструкции учителя Выполнять повороты на месте под счет Выполнять размыкание и смыкание приставными шагами Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом Выполнять команды учителя: «шире шаг», «реже шаг» Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Шире шаг, реже шаг
Общеразвивающие упражнения без предметов	3	Выполнять команды учителя по формированию осанки, дыхания Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения Сочетать движения ног, туловища с одноименным и разноименным движениями рук		Формировать осанку Дыхательные упражнения
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	3	Выполнять упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи, мячи, скакалки, набивные мячи Развивать дыхательные умения и навыки Соблюдать санитарно-гигиенические требования		
Акробатика	4			
Перекаты в группировке	2	Выполнять перекаты в группировке		Группировка
ИП лежа на спине – «мостик» 2-3 кувырка вперед	2	Развивать вестибулярный аппарат Соблюдать санитарно-гигиенические требования		

Лазанье	7			
Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименными и одноименными способами	3	Выполнять инструкции учителя Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименными и одноименными способами Лазать по наклонной гимнастической скамейке (20-30°) с опорой на стопы и кисти рук Пролезать сквозь обруч Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Приставной шаг
Лазание по наклонной гимнастической скамейке (20-30°) с опорой на стопы и кисти рук Пролезание сквозь обруч	4			
Висы	7			
Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	3	Выполнять инструкции учителя Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках; упор на гимнастическом бревне, скамейке, козле Ходить с поворотом по гимнастической скамейке Соблюдать санитарно-гигиенические требования		
Упор на гимнастическом бревне, скамейке, козле Зачетный урок	4			
<i>Третья четверть – 30 часов</i>				
Гимнастика	8			
Равновесие	3			
Ходьба по скамейке с перешагиванием через предмет	1	Выполнять инструкции учителя Развивать умение ходить по скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа Выполнять стойку на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук		Рейка
Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставанием предметов с пола в положении приседа	1			
Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	1			
Опорный прыжок	5			
Подготовка к выполнению прыжков	1	Слушать инструкции учителя Выполнять прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки; в глубину из положения приседа Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Прыжок
Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	2			Опора на руки
Прыжок в глубину из положения приседа	2			Прыжок в глубину

Лыжная подготовка	22			
Инструктаж по ТБ по правилам поведения на уроках. Форма одежды	1	Выполнять инструкции учителя Выполнять построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах Выполнять команды: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»		Передвигаться скользящим шагом
Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах	2	Развивать смелость, выносливость		Шеренга
Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»	2	Соблюдать санитарно-гигиенические требования		«Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно»
Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне	6	Слушать команду учителя Выполнять передвижение скользящим шагом по учебной лыжне; подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке		Скользящий шаг
Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке	5	Передвигаться на лыжах 800 м (за урок)		Спуск с горки
Передвижение на лыжах 800 м	5	Соблюдать санитарно-гигиенические требования		
Зачетный урок	1			
<i>Четвертая четверть – 24 часа</i>				
Подвижные игры	6			
Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	«Самые сильные», «Мяч соседу», «Шишки, желуди, орехи»		
Игры с бросанием, ловлей и метанием	2	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей» Развивать меткость		
Игры с прыжками и бегом	2	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» Развивать скорость		
Спортивные игры	5			
Пионербол	5	Слушать инструкции учителя Выполнять броски мяча через сетку; передавать мяч и ловить его Развивать ловкость, выносливость		

Легкая атлетика	13			
Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук	1	Выполнять команды учителя Ходить в различном темпе с выполнением упражнений для рук Развивать выносливость		Ходьба
Медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег	2	Выполнять по инструкции учителя бег в чередовании с ходьбой, медленный бег, челночный бег, бег на скорость, высокий и низкий старт		Бег в чередовании с ходьбой
Бег 30 м на скорость. Эстафетный бег (встречная эстафета). Высокий и низкий старт	3	Развивать скорость, выносливость, ловкость Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Челночный бег
Прыжки в длину, согнув ноги с любого места отталкивания Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	По команде учителя выполнять прыжки в длину, согнув ноги с любого места отталкивания; прыжок в высоту способом «перешагивание» Развивать скорость, выносливость, ловкость		Прыжок способом «перешагивание»
Прыжки с продвижением вперед до 15 м с ноги на ногу	2	Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Продвижение
Метание мяча на дальность в горизонтальную, вертикальную цель с места	2	Самостоятельно подготавливаться к занятию физической культурой Выполнять метание мяча на дальность в горизонтальную, вертикальную цель с места Развивать ловкость, выносливость Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Метать в горизонтальную цель, вертикальную цель
Зачетный урок	1	Метать малый мяч на дальность Прыгать в высоту с перешагиванием Бегать на скорость 30 м Развивать скорость, выносливость, ловкость Соблюдать санитарно-гигиенические требования		

**6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
4 класс**

<i>Содержание (раздел, тема)</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Основные виды учебной деятельности</i>	<i>Содержание НРЭО</i>	<i>Словарь</i>
<i>Первая четверть – 27 часов</i>				
Легкая атлетика	14			
Ходьба	2			
Ходьба в быстром темпе (на перегонки)	1	Подготавливаться к занятиям физической культурой Выполнять ходьбу в быстром темпе, в приседе		На перегонки
Ходьба в приседе Сочетание различных видов ходьбы	1	Сочетать различные виды ходьбы Развивать внимательность, выносливость, скорость		Ходьба в приседе
Бег	6			
Понятие «низкий старт» Быстрый бег на месте (до 10 сек)	2	Выполнять инструкции учителя Бег:		Низкий старт
Челночный бег (3 x 10 м)	2	- быстрый на месте;		Челночный бег
Бег 30 м с преодолением препятствий Понятие «эстафета» (круговая) Расстояние 5 x 15 м	2	- 30 м с преодолением препятствий; - эстафета круговая Развивать внимательность, выносливость, скорость Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Круговая эстафета
Прыжки	3			
Прыжки с ноги на ногу – 20 м Прыжки в высоту (перешагиванием)	1	Выполнять инструкции учителя: - прыгать с ноги на ногу – 20 м - прыгать в высоту перешагиванием		перешагиванием
Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60-70 см) Прыжки на результат	2	- прыгать в длину с разбега Развивать скорость, выносливость, глазомер Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Прыгать с разбега
Метание	3			
Метание мяча в цель	1	Выполнять инструкции учителя: - метать мяч в цель		Цель
Метание мяча на дальность	2	- метать мяч на дальность Развивать резкость движения, глазомер		Дальность

Спортивные игры	6			
Пионербол	6	Слушать инструкции учителя: - передавать мяч руками, ловить его, подавать мяч одной рукой снизу Развивать глазомер, внимательность гибкость		Подавать снизу
Подвижные игры	7			
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	«Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два мороза»		
Игры с бегом, прыжками	2	«Подвижная цель», «Обгони мяч»		
Игры с бросанием, ловлей, метанием	2	Выполнять команды учителя: - бегать 30 м на время; - метать мяч на дальность; - прыгать в длину с места Развивать глазомер, внимательность, скорость		
Зачетный урок	1	Метать малый мяч на дальность Прыгать в высоту с перешагиванием Бегать на скорость 30 м Развивать скорость, выносливость, ловкость Соблюдать санитарно-гигиенические требования		
<i>Вторая четверть – 21 час</i>				
Гимнастика	21			
Основная стойка Строевые упражнения	1	Приветствовать учителя. Строиться на занятие по физической культуре Выполнять команды учителя: - сдавать расчет; - поворачиваться кругом на месте; - рассчитываться на «первый» - «второй»; - строиться из одной шеренги в две и наоборот; - перестраиваться из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Сдавать расчет «Первый» - «второй»

Общеразвивающие упражнения без предметов	3	<p>Строиться по команде учителя на занятие по физической культуре</p> <p>Выполнять инструкции учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении - сочетание движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук - формирование правильной осанки <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		Осанка
Акробатика	4	<p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок назад - комбинация из кувырков - «мостик» с помощью <p>Развивать внимание, гибкость</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		«мостик»
Равновесие	3	<p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить по наклонной доске; - расходиться вдвоем с поворотом при встрече на полу, на гимнастической скамейке; - «ласточка» на скамейке; - ходить по гимнастическому бревну <p>Развивать координацию движений вестибулярного аппарата, гибкость</p>		«ласточка» Ходить по бревну
Лазанье	3	<p>Выполнять инструкции учителя</p> <p>Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз разноименными и одноименными способами</p> <p>Лазать по наклонной гимнастической скамейке (20-30°) с опорой на стопы и кисти рук</p> <p>Пролезать сквозь обруч</p> <p>Развивать координацию движений вестибулярного аппарата, гибкость</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		Сквозь обруч

Висы	3			
На рейке гимнастической стенки на время	2	<p>Строиться на занятие физической культуры</p> <p>Выполнять висы на рейке гимнастической стенки на время</p> <p>Развивать координацию движений вестибулярного аппарата, гибкость</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		
Подтягивание в вися на канате стоя на полу ноги врозь	1	<p>Строиться на занятие физической культуры</p> <p>Подтягиваться в вися на канате стоя на полу ноги врозь</p> <p>Развивать координацию движений вестибулярного аппарата, гибкость</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		
Прыжок	3			
Через козла в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	3	<p>Строится на занятие по физической культуре</p> <p>Выполнять инструкции учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать через козла в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку - делать упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись <p>Развивать гибкость, внимательность, смелость, ловкость</p>		Наскок на мост Прогнувшись
Зачетный урок	1	<p>Выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок назад, «мост»; - прыжок: упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись; - ходьба по бревну – соскок <p>Развивать силу, выносливость</p>		
Игры и эстафеты		<p>Метать малый мяч на дальность</p> <p>Прыгать в высоту с перешагиванием</p> <p>Бегать на скорость 30 м</p> <p>Развивать скорость, выносливость, ловкость</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		

Третья четверть – 30 часов

<i>Третья четверть – 30 часов</i>				
Гимнастика	8			
Перекладина: - упоры - висы	4	Выполнять инструкции учителя Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках; упор на гимнастическом бревне, скамейке, козле Ходить с поворотом по гимнастической скамейке Соблюдать санитарно-гигиенические требования		Упоры, висы
Игры и эстафеты с бегом и прыжками	4	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»		Эстафета
Лыжная подготовка	22			
Инструктаж по правилам поведения на уроках. Форма одежды	1	Выполнять распоряжения в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»		
Выполнение распоряжений в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1	Передвигаться двушажным ходом Подниматься «лесенкой», «елочкой» Спускаться в средней стойке		
Попеременный двушажный ход	7	Передвигаться на лыжах до 1,5 км за урок		Попеременный двушажный ход
Подъем «лесенкой», «елочкой»	2			«Лесенка», «елочка»
Спуски в средней стойке	2			
Передвижение на лыжах – 1,5 км (за урок)	8			
Зачетный урок	1			
<i>Четвертая четверть – 24 часа</i>				
Подвижные игры	7			
Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	«Самые сильные», «Мяч соседу», «Шишки, желуди, орехи»		
Игры с бросанием, ловлей и метанием	2	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей» Развивать меткость		
Игры с прыжками, с бегом	2	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» Развивать скорость		

«Пионербол»	5	<p>Слушать инструкции учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передавать мяч руками, ловить его, подавать мяч одной рукой снизу <p>Развивать глазомер, внимательность гибкость</p>		
Легкая атлетика	13			
Ходьба	3	<p>Строиться и приветствовать учителя на занятии физической культуры</p> <p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба в приседе; - ходьба на перегонки; - ходьба высоко поднимая бедро; - сочетать различные виды ходьба <p>Развивать выносливость, смелость, работоспособность</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		На перегонки, ходить в приседе
Бег	3	<p>Строиться и приветствовать учителя на занятии физической культуры</p> <p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрый бег на месте – 10 сек; - челночный бег (3 x 10 м); - бегать с низкого старта; - бег 30 м с препятствиями; - круговая эстафета (5 – 15 м) <p>Развивать выносливость, смелость, работоспособность</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		Челночный бег Круговая эстафета
Метание	3	<p>Строиться и приветствовать учителя на занятии физической культуры</p> <p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метать мяч в цель на стене; - метать мяч в баскетбольный щит, мишень; - метать мяч на дальность <p>Развивать выносливость, глазомер, работоспособность</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		Цель, мишень, дальность

Прыжки	3	<p>Строиться и приветствовать учителя на занятии физической культуры</p> <p>Выполнять команды учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгать с разбега упор присев (на козла) на колени, соскок с поворотом направо, налево, с опорой на руку; - делать упор присев, соскок пригнувшись; - прыгать с ноги на ногу – 20 м; - прыгать в высоту способом перешагивания, обращая внимание на мягкость приземления; - прыгать с разбега на результат <p>Развивать выносливость, глазомер, работоспособность</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		Прыжок, перешагивание
Зачетный урок	1	<p>Челночный бег – 3 x 10 м</p> <p>Метание мяча в цель</p> <p>Прыжок с разбега в длину (60 см)</p> <p>Развивать выносливость, глазомер, работоспособность, гибкость</p> <p>Соблюдать санитарно-гигиенические требования</p>		

Планируемые результаты освоения обучающимися предмета физическая культура

1 класс

<i>Предмет</i>	<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
<i>Физическая культура</i>	<p>Знать и называть правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с помощью учителя;</p> <p>знать и выполнять требования о внешнем виде, дисциплине, бережном отношении к спортивному инвентарю на уроках физической культуры (с помощью учителя);</p> <p>уметь строиться по росту в одну шеренгу, в колонну за учителем;</p> <p>выполнять комплекс упражнений для физминуток, утренней гимнастики (с помощью учителя);</p> <p>уметь бегать по прямой в шеренге до ориентиров по (с помощью учителя);</p> <p>уметь ходить с различным положением рук между предметами и перешагивать через предметы (с помощью учителя);</p> <p>выполнять упражнения для формирования правильной осанки (с помощью учителя);</p> <p>уметь ходить по гимнастической скамейке (упражнения для равновесия) с помощью учителя;</p> <p>выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба с (с помощью учителя);</p> <p>уметь играть в простейшие подвижные игры под руководством учителя;</p> <p>уметь ходить на лыжах прогулочным шагом (с помощью учителя);</p>	<p>Знать и выполнять правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>выполнять требования о внешнем виде, дисциплине, бережном отношении к спортивному инвентарю на уроках физической культуры (контроль со стороны учителя);</p> <p>уметь строиться по росту в одну шеренгу, в колонну ; знать комплекс упражнений для физминуток, утренней гимнастики (по показу учителя);</p> <p>уметь бегать по прямой в шеренге до ориентиров;</p> <p>уметь ходить с различным положением рук в обход предметов и перешагивать через предметы (инструкция и показ учителя);</p> <p>знать упражнения для формирования правильной осанки;</p> <p>уметь ходить по гимнастической скамейке (упражнения для равновесия, показ и подстраховка учителя);</p> <p>выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба (инструкция и показ учителя);</p> <p>уметь играть в простейшие подвижные игры под руководством учителя;</p> <p>уметь ходить на лыжах прогулочным шагом (под контролем учителя);</p>

2 класс

<i>Предмет</i>	<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
Физическая культура	<p>Уметь правильно дышать при выполнении общеразвивающих упражнений под контролем учителя;</p> <p>уметь с помощью учителя принять правильную осанку в различных исходных положениях по инструкции учителя;</p> <p>знать комплекс упражнений для физминуток (инструкция учителя);</p> <p>выполнять строевые упражнения по ориентировке под руководством учителя;</p> <p>уметь выполнять упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, туловища, (под руководством учителя);</p> <p>уметь играть со сверстниками в подвижные игры, принимать участие в эстафетах (с помощью учителя);</p> <p>выполнять основные строевые команды (с помощью учителя);</p> <p>коллективно выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бегать, ходить, бросать-ловить мяч (с помощью учителя);</p> <p>уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (с помощью учителя);</p> <p>знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности (скакалка, обруч, мяч, шведская стенка, скамейка) с помощью учителя;</p> <p>знать основные правила безопасности при выполнении двигательных действий с помощью учителя;</p> <p>знать и уметь играть в спортивные игры своего народа и других народов (с помощью учителя);</p> <p>знать правила и технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах с помощью учителя;</p>	<p>Уметь самостоятельно принять правильную осанку в различных исходных положениях по инструкции учителя;</p> <p>владеть упражнениями на укрепление мышц плечевого пояса, верхних и нижних конечностей, туловища;</p> <p>уметь играть в подвижные игры со сверстниками;</p> <p>знать основные строевые команды;</p> <p>самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;</p> <p>самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бегать, ходить, бросать-ловить мяч ;</p> <p>уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений под руководством учителя;</p> <p>уметь использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности (скакалка, обруч, мяч, шведская стенка, скамейка);</p> <p>уметь применять санитарно-гигиенические требования, технику безопасности при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знать и уметь играть в спортивные игры своего народа и других народов по инструкции учителя;</p> <p>уметь правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом на лыжах под контролем учителя;</p>

3 класс

<i>Предметы</i>	<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
Физическая культура	<p>Знать подвижные игры своего народа и других народов; выполнять основные строевые команды (повороты, размыкание, смыкание) с помощью учителя; уметь правильно бегать, выполнять прыжки с места в длину, метать мяч на дальность с помощью учителя; выполнять физические упражнения по инструкции учителя; выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища, кисти рук, ног и плечевого пояса под руководством учителя; участвовать в подвижных играх с элементами соревнований, в эстафетах под руководством учителя; выполнять простые акробатические элементы под руководством учителя; совершать бросок мяча по заданию учителя; уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуск в основной стойке со склона, совершать подъём на склон разученными способами с помощью учителя; выполнять правила поведения на уроках физической культуры под руководством учителя;</p>	<p>Выполнять основные строевые команды (повороты, размыкание, смыкание) под контролем учителя; уметь правильно бегать, выполнять прыжки с места в длину, метать мяч на дальность по образцу; самостоятельно выполнять физические упражнения по инструкции учителя; самостоятельно выполнять простые акробатические элементы; совершать бросок мяча под руководством учителя; уметь играть в подвижные игры с элементами соревнования, участвовать в эстафетах под руководством учителя; уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуск в основной стойке со склона, совершать подъём на склон разученными способами под руководством учителя; осознанно выполнять правила поведения на уроках физической культуры;</p>

4 класс

<i>Предмет</i>	<i>Минимальный уровень</i>	<i>Достаточный уровень</i>
Физическая культура	<p>Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;</p> <p>иметь представления о двигательных действиях;</p> <p>знать основные строевые команды;</p> <p>вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>принимать правильную осанку;</p> <p>ходить в различном темпе, с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</p> <p>соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>Освоить элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;</p> <p>самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;</p> <p>владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физминутки);</p> <p>выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>владеть навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знать спортивные традиции своего народа и других народов ;</p> <p>знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;</p> <p>знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;</p>

*Уровень физической подготовки
1 класс*

№ п/п	Физические способности	Контрольные упраж- нения (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Силовые	Подтягивание на высо- кой перекладине из ви- са (количество раз / мальчики) Подтягивание на низ- кой перекладине из ви- са лежа (количество раз / девочки)	7 лет	1	2	3	2	4	8
2	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с ме- ста (см)	7 лет	0,90	1,05	1,20	0,80	1,00	1,20
3	Скоростные	Бег 30 м (сек)	7 лет	8,0	7,5	6,2	8,0	7,0	7,3
4	Выносливость	«Пресс» за 20 сек (ко- личество раз) Переход в сед из поло- жения лежа на спине	7 лет	8	10	12	8	9	10
5	Силовые	Бросок набивного мяча	7 лет	2,50	3,0	4,0	2,0	3,0	4,0

Уровень физической подготовки

2 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Физические способности</i>	<i>Контрольные упраж- нения (тест)</i>	<i>Возраст</i>	<i>Уровень</i>					
				<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз / мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз / девочки)	8 лет	1	2-3	4	2	4-9	10
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	8 лет	1,00	1,20	1,50	0,85	1,00	1,10
3	Скоростные	Бег 30 м (сек)	8 лет	7,5	7,3-6,0	5,6	7,6	7,3-6,4	5,8
4	Выносливость	«Пресс» за 20 сек (количество раз) Переход в сед из положения лежа на спине	8 лет	10	12	14	10	12	14
5	Силовые	Бросок набивного мяча	8 лет	4,0	5,0	6,0	3,0	4,0	5,0

Уровень физической подготовки
3 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упраж- нения (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Силовые	Подтягивание на высо- кой перекладине из ви- са (количество раз / мальчики) Подтягивание на низ- кой перекладине из ви- са лежа (количество раз / девочки)	10 лет	1	3-4	5	3	5-8	10
2	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с ме- ста (см)	10 лет	0,80	1,20	1,60	0,80	1,10	1,20
3	Скоростные	Бег 30 м (сек)	10 лет	6,8	6,7-6,0	5,5	7,0	6,0	5,8
4	Выносливость	«Пресс» за 20 сек (ко- личество раз) Переход в сед из поло- жения лежа на спине	10 лет	7	11	15	6	10	13
5	Силовые	Бросок набивного мяча	10 лет	3,0	4,0	5,0	3,0	4,0	5,0

*Уровень физической подготовки
4 класс*

<i>№ п/п</i>	<i>Физические способности</i>	<i>Контрольные упраж- нения (тест)</i>	<i>Возраст</i>	<i>Уровень</i>					
				<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
				<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (количество раз / мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (количество раз / девочки)	11 лет	1-2	3-4	5 и выше	4	8-13	18 и выше
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	11 лет	1,00 и ниже	1,20	1,50	0,70	1,00	1,30
3	Скоростные	Бег 30 м (сек)	11 лет	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
4	Выносливость	«Пресс» за 20 сек (количество раз) Переход в сед из положения лежа на спине	11 лет	10	13	15	8	11	15
5	Силовые	Бросок набивного мяча	11 лет	4,50	5,00	6,00	3,00	4,50	6,00

**Учебно-методическое обеспечение,
материально-техническое оснащение**

<i>Программа</i>	<i>Учебник</i>	<i>Учебные пособия для учащихся</i>	<i>Методические пособия для учителя</i>	<i>Материально-техническое оснащение</i>
Программа «Физическое воспитание» (В.И. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой) в сборнике Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Москва, «Промсвещение», 2011			<p>Андрюшенко Т.Ю., Карабекова Н.В. Коррекционно-развивающие игры для детей 6-10 лет. Учебное пособие. Москва, издательский центр «Академия», 2004</p> <p>Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах. Пособие для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М.: «Промсвещение», 2009</p> <p>Поурочные разработки по физкультуре (игровой метод) с 1 по 4 класс. В.И. Ковалько. Москва, «Веко», 2005</p>	<p>Стенка гимнастическая</p> <p>Палки гимнастические</p> <p>Маты гимнастические</p> <p>Гимнастическое бревно</p> <p>Гимнастический козел</p> <p>Канат</p> <p>Скакалки</p> <p>Мячи</p> <p>Обручи</p> <p>Кегли</p> <p>Обручи</p> <p>Флажки</p> <p>Лента финишная</p> <p>Рулетка</p> <p>Набор инструментов для подготовки прыжковых зон</p> <p>Лыжи</p> <p>Сетка для переноса и хранения мячей</p> <p>Аптечка</p>