

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа № 4 г. Иркутска»

Рассмотрено на заседании МО

«31» 08 2017 г.

Полоскова Н. С. Полоскова

Согласовано

Руководитель МС

Дмитриева М. В. Дмитриева

Утверждено

директор школы

Анучин И.В. Анучин

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для детей 3-4 классов с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

на 2017-2018 уч. год

Составитель:

Учитель

Притчина Елена Анатольевна

Иркутск - 2017

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный закон от 29.12.2012года N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. 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».
3. Адаптированная основная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Рабочая программа создана на основе программы Башировой Т. Б. Обучение детей с умеренной и выраженной умственной отсталостью в 1-4 классах. В 1 ч.ч.2. Иркутский институт повышения квалификации работников образования. - Иркутск, 2011.

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.

2. Характеристика предмета

Обучающиеся с умеренной и выраженной умственной отсталостью имеют не только интеллектуальный дефект, но и значительные отклонения в физическом развитии и формировании двигательных навыков. Замедленность протекания психических процессов, конкретность мышления, дефекты памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Уроки «Физической культуры» направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, на выборку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Особенности психофизического развития умственно отсталых обучающихся обуславливают необходимость многократного повторения упражнений, сочетающегося с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения и задания, которые состоят из простых, элементарных движений.

Одной из характерных особенностей обучающихся с умеренной и выраженной умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении условий обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые, разученные упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же заданий в различных условиях.

В работе с обучающимися нужно учитывать, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь обучающимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, грубая эндокринная патология, общая диспластичность развития обязывают учителя быть особенно осторожным в подборе физических упражнений, в их дозировке и темпе проведения, как отдельных заданий, так и всего урока.

Каждый урок «Физической культуры» должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным

повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям обучающихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной, которые должны быть методически связаны между собой.

В программу включены следующие разделы: «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Прикладные упражнения», «Игры», «Лыжная подготовка».

3. Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 2 часа в неделю, 66 часов в год.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Класс	Всего часов	Общеразвивающие и корригирующие				Прикладные упражнения				Игры				Лыжная подготовка			
		22				22				22				0			
3-4	66	четверть				четверть				четверть				четверть			
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
		6	5	6	5	6	5	6	5	4	6	6	6	6	-	-	-

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся начальной школы должны:

1. **знать:**

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

2. **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.

4. **Содержание учебного предмета**

Рабочая программа построена на основе следующих разделов: «Общеразвивающие и корригирующие упражнения», «Прикладные упражнения», «Игры», «Лыжная подготовка».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться - вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед - выдох.

Основные упражнения и движения

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием - «силачи». Расслабление мышц рук - из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Упор присев. В положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя - лечь, сесть.

Упражнения для формирования правильной осанки

Из положения, стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.

Ритмические упражнения

Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

Прикладные упражнения

Построения, перестроения

Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». *Ходьба и бег*

Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.

Прыжки

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза

Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя.

Лазание, перелезание, подлезание

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Равновесие

Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.).

Игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (катание мячика). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Маленькие затейники», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики - воробушки».

5. Календарно - тематическое планирование 3-4 классы

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
I четверть						
Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 6 часов						
1	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде. Дыхательные упражнения	1		Вводный	Вводный инструктаж по ТБ. Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
2	Ходьба. Вращение головы - «колобок»	1		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

					Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	
3	Ходьба по кругу.	1		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Краски» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
4	Прыжки Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1		Комплексный	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
5	Прыжки Прыжок с высоты до 40 см.	1		Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.
6	Эстафеты.	1		Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках и беге.
Прикладные упражнения - 6 часов						
7	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в построении
8	Ходьба и бег	1		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег.	Уметь правильно чередовать ходьбу и бег.
9	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	1		Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь правильно бросать, передавать, переносить грузы.
10	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках
11	Перестроение из шеренги в	1		Комплекс	Выполнение движений по командам с показом	Уметь правильно выполнять

	круг, взявшись за руки.			ный	направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»,	основные движения в перестроении.
12	Передача большого мяча в колонне.	1		Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно передавать мяч
Игры - 4 часа						
13	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег
14	Игра «Сделай фигуру»	1		Комплексный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Сделай фигуру»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег
15	Игра «Найди свой цвет»	1		Комплексный	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Найди свой цвет», «Рыбаки и рыбки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег
16	Игра «Веревочный круг»	1		Комплексный	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Веревочный круг», «Пятнашки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег
II четверть						
Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 5 часов						
17	Глубокий вдох через нос и выдох через рот.	1		Совершенствование ЗУН	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

18	Правильное дыхание в ходьбе	1		Совершенно твование ЗУН	Например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
19	Наклоны вперед с поворотами	1		Комплек сный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	
20	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	
21	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		Совершенно твование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе	
Прикладные упражнения - 6 часов							
22	Ходьба и бег	1		Комплек сный	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь правильно чередовать ходьбу и бег.	
23	Опорный прыжок, лазание	1		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	

					гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз	1		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
25	Лазание, перелезание, подлезание	1		Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
26	Ходьба по начерченной линии	1		Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Ходьба по начерченной линии. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь ходить по начерченной прямой с сохранением осанки.
Игры - 4 часа						
27	Игра «Найди свой цвет»	1		Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Найди свой цвет», «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
28	Игра «Сделай фигуру»	1			Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

					упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Сделай фигуру»	
29	Игра «Веревочный круг»	1			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Веревочный круг», «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
30	Игра «Лошадки»	1			ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
31	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Горелки»	Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу и бег
32	Игра «Поймай комара»	1		Совершенно твоевание ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаг вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Игра «Поймай комара».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
III четверть						
Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 6 часов						
33	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией	1		Комплексный	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра, например: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж- ж выдох. Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Уметь сохранять правильное дыхание при ходьбе.
34	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комплексный	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

35	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		Комплексный	Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости и правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Игра - эстафета «Кто самый быстрый?».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
36	Выполнение упражнений в медленном темпе.	1		Комплексный	Повороты переступанием вокруг носков. п/и «По местам».	Уметь выполнять упражнения в медленном темпе.
37	Дыхательные упражнения	1		Комплексный	Стойка на лопатках. п/и «Слушай сигнал». Лазание по гимнастической стенке.	Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения
38	Круговые движения кистью	1		Комплексный	Положения рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед, грудью, за голову, к плечам - движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями». п/и «Шире шаг».	Уметь правильно выполнять круговые упражнения кистью.
Прикладные упражнения - 6 часов						
39	Построение и перестроение	1		Комплексный	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. п/и «Шире шаг».	Уметь делать перестроение.
40	Построение и перестроение	1		Комплексный	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. п/и «Шире шаг».	Уметь делать перестроение.
41	Ходьба и бег	1		Совершенствование ЗУН	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на пояс, за голову.	Уметь чередовать ходьбу и бег.
42	Прыжки Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1		Совершенствование ЗУН	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед
43	Прыжки Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1		Совершенствование ЗУН	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.	Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед
44	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения с бросками, ловлей, передачей предметов
Игры – 6 часов						

45	Игра «К своим флажкам»	1		Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
46	Игра ««Два мороза»	1		Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
47	Игра «Пятнашки»	1		Комплек сный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
48	Игра «Посадка картошки»	1		Комплек сный	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
49	Игра «Лошадки»	1		Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
50	Игра «Два мороза».	1		Совершенство вание ЗУН	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

IV четверть

Общеразвивающие и корригирующие упражнения - 5 часов

51	Правильное дыхание в ходьбе с имитацией	1		Совершенство вание ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Паровоз» - чу, чу, чу - выдох «Самолет» - у, у, у, - выдох. «Жук» - ж-ж-ж выдох. «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять дыхательные упражнения
52	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комплек сный	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки
53	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комплек сный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки
54	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		Совершенство вание ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять упражнения для формирования осанки подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
55	Ходьба с сохранением	1		Изучение	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в	Уметь правильно выполнять

	правильной осанки, руки за спину.			нового материала	движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	упражнения для формирования осанки
Прикладные упражнения - 5 часов						
56	Построение и перестроение	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь правильно выполнять построение и перестроение
57	Построение и перестроение	1		Комплексный	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь правильно выполнять построение и перестроение
58	Ходьба и бег	1		Комплексный	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь правильно чередовать ходьбу и бег
59	Ходьба и бег	1		Комплексный	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь правильно чередовать ходьбу и бег
60	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	1		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол
Игры - 6 часов						
61	Игра «Сделай фигуру»	1		Совершенствование ЗУН	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Сделай фигуру», «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
62	Игра «Найди свой цвет»	1		Комплекс	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь играть в подвижные

				ный	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Найди свой цвет», «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	игры с бегом, прыжками, метаниями
63	Игра «Веревочный круг»	1		Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Веревочный круг», «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
64	Игра «Поймай комара»	1		Комплексный	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Поймай комара», «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
65	Игра «Лошадки»	1			Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Лошадка», «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
66	Итоговый урок	1		Итоговый	Подведение итогов года. Подвижные игры.	

6. Материально-техническое оснащение учебного предмета.

Предусматривает, как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета включает: дидактический материал: спортивный инвентарь: маты, батуты, обручи, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи; комплекс тренажеров ТИСА; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

7. Учебно-методический комплекс

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2012г.;
2. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты второго поколения) - М.: Просвещение, 2011г.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г.);
4. О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от

07.02.2011 г. №163 - р.

5. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03. 2004 г. №1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
6. Федеральный Государственный Образовательный стандарт (II поколение) начального общего образования
7. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
8. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение, 2008.
9. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений - М., 2008 г.
10. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
11. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. - М.: Астрель, 2003.
12. Мейксон. Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях,В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-11 классов.-М.: Просвещение,2006;
13. Лях,В.И. Физическое воспитание учащихся 5-9 кл.- М.: Просвещение,2005 г.
14. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова.-М.:2001 год.
15. Методика преподавания гимнастики в школе.-М.,2000 год.
16. Макаров,А.Н. Легкая атлетика.-М.,1990 год.
17. Спортивные игры на уроке физкультуры/ред.О.Листов.-М.,2001 год.
18. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н.Н. Назаров.
19. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова,-М.,,2003 год.
20. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО « Фирма « Издательство АСТ», 1998.-272с.
21. Календарно-тематическое планирование по трех часовой программе 5-11 классы. Автор составитель В.И. Виненко. Учитель, 2006.254 с.
22. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 - 9 классы. ВАКО Москва 2005.
23. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998