

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Управление образования администрации Кирово-Чепецкого района**

**Кировской области**

**МКОУ СОШ п. Ключи**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

**Рябчук Н.А.**

**Приказ № 36 от «30» августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 - 4 классы**

**2024-2025 уч. год**

**п. Ключи, 2024**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599) - ФГОС ОО с УО.
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержденной Приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022г. №1026)
- Примерной рабочей программой для 1 дополнительного и 1 классов по предмету "Физическая культура" для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Программа одобрены решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол №3/17 от 04.07.2017).
- Примерной рабочей программой по предмету "Физическая культура" для 2, 3, 4 классов, адресованный обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20
- Программой воспитания МКОУ СОШ п. Ключи Кирово-Чепецкого района

**Основная цель программы** - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 ребёнка 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.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, развиваются и совершенствуются физические качества, волевая сфера, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является: обеспечение овладения обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся,

повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- развитие у учащихся основных физических качеств, двигательных возможностей в процессе обучения;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

**2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Обучающиеся с умеренной 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. Поэтому требуется непосредственная помощь учащимся в процессе воспроизведения того или иного задания.

Нарушения сердечно - сосудистой 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 по «Физической культуре» 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, общекорректирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков, игры и игровые упражнения.

Программа по физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Гимнастика», «Легкая атлетика» «Лыжная подготовка»

### **3. Место физической культуры в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на изучение предмета «Физическая культура»

**отводится**

| <b>Класс</b> | <b>Количество часов в неделю</b> | <b>Количество часов в год</b> |
|--------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 доп., 1    | 3ч                               | 99                            |
| 2 - 4        | 3ч                               | 102                           |

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

### **5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

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

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной

- учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры (для 4 класса - пионербол).

В каждый раздел программы включены основы знаний: правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Раздел «Гимнастика» включает:

- Строевые упражнения.  
Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
- ОР и корригирующие упражнения без предметов.  
Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
- ОР и корригирующие упражнения с предметами.  
Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами (4 класс).
- Элементы акробатических упражнений.  
Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.
- Лазанье.  
Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.
- Висы.  
Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь
- Упражнения на равновесие.  
Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на

полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке высотой 60 см.

- Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Раздел «Легкая атлетика» включает.

- Ходьбу.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

- Бег.

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3\*10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.

- Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

- Метание.

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

- Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Лыжная подготовка» включает в себя:

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок )

Раздел «Подвижные игры» включает:

- Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
- Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
- Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч»
- Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость»
- Пионербол

Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места,

метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### 6. Тематическое планирование

| № п\п | Раздел. Тема уроков.                                                                                                                                                                              | Всего часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <b>1 четверть</b>                                                                                                                                                                                 | <b>24</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | <b>Легкая атлетика - 16 часов</b>                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1     | Г/б на уроках физкультуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и подвижными играми. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. | 1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают технику бега и ходьбы различными способами;</li> <li>- осваивают технику прыжковых упражнений;</li> <li>- осваивают технику метания теннисного мяча;</li> <li>- проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений и метании мяча;</li> <li>- осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</li> </ul> |
| 2-3   | Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игра «Светофор»                | 2           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4     | Ходьба в быстром темпе наперегонки. Дыхательные упражнения и упражнения для правильной осанки. Игра «Светофор»                                                                                    | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5     | Ходьба в приседе. Комплекс упражнений со скакалками. Игра «Кто обгонит?»                                                                                                                          | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6     | Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек. Игра «Кто обгонит?»                                                                                                                         | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7     | Челночный бег 3х10 м.                                                                                                                                                                             | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8-9   | Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Подвижная цель»                                                                                                                                        | 2           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10    | Бег с преодолением препятствий. Круговая эстафета. Игра «Подвижная цель»                                                                                                                          | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 11    | Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Пустое место»                                                                                                                                     | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12    | Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок с места.                                                                                                                                            | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 13    | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 20 м. Игра «Пустое место»                                                                                                                         | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 14    | Бросок теннисного мяча на дальность. П.И                                                                                                                                                          | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15    | Бросок теннисного мяча на точность и на заданное расстояние.                                                                                                                                      | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 16    | Бросок в цель с расстояния 4 - 5 метров. Игра «Подвижная цель»                                                                                                                                    | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | <b>Гимнастика - 8 часов</b>                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 17    | Г/Б при занятиях гимнастикой. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. ОРУ в движении.                                                                                                     | 1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений;</li> <li>- осваивают технику гимнастических упражнений;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |
| 18    | Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Комплекс упражнений с обручами. Игра «Запрещенное движение»                                                                                   | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 19    | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно.                                                                                                                                                             | 1           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



|       |                                                                                                                         |           |                                                                                                                                                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | Ходьба по скамье на носках. Игра «Фигуры»                                                                               | 1         | - проявляют качества силы и координации, при выполнении гимнастических упражнений;<br>- осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| 21    | Тестирование физической подготовленности                                                                                | 1         | - выполняют упражнения в условиях проверки                                                                                                                      |
| 22    | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»                                   | 1         | - осваивают технику гимнастических упражнений;                                                                                                                  |
| 23    | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно                                       | 1         | - проявляют качества силы и                                                                                                                                     |
| 24    | Комбинация кувырков.                                                                                                    | 1         | координации, при выполнении гимнастических упражнений;                                                                                                          |
|       | <b>2 четверть</b>                                                                                                       | <b>22</b> |                                                                                                                                                                 |
|       | <b>Гимнастика - 20</b>                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                 |
| 25    | ОРУ с предметами. Вис на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Игра «Бездомный заяц».                        | 1         | - осваивают технику гимнастических упражнений;                                                                                                                  |
| 26    | Вис за весом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.                                                             | 1         | - проявляют качества силы и                                                                                                                                     |
| 27    | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с переходом на скамейку установленную наклонно.                        | 1         | координации, при выполнении гимнастических упражнений;                                                                                                          |
| 28    | Перелезание через препятствие.                                                                                          | 1         | - осваивают двигательные действия,                                                                                                                              |
| 29-30 | Ходьба по наклонной доске (угол 20°) Пролезание сквозь гимнастические обручи произвольным способом. ОРУ с предметами.   | 2         | составляющие содержание подвижных игр.                                                                                                                          |
| 31    | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различным движением рук, боком приставными шагами           | 1         |                                                                                                                                                                 |
| 32-33 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Игра «Обгони мяч» | 2         |                                                                                                                                                                 |
| 34    | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. ОРУ с предметами.                                          | 1         |                                                                                                                                                                 |
| 35    | Ходьба по гимнастической скамейке высотой 60 см. ОРУ с обручами.                                                        | 1         |                                                                                                                                                                 |
| 36    | Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам. Равновесие «ласточка».                                | 1         |                                                                                                                                                                 |
| 37    | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Мост из положения лежа. ОРУ с предметами.                                     | 1         |                                                                                                                                                                 |

|        |                                                                                                                                                                                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38     | Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Охотники и утки»                                                                                                                                                    | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 39     | ОРУ Кувырок вперед из упора присев . в движении Игра «Охотники и утки»                                                                                                                                    | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 40     | ОРУ Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперед из упора присев. Игра «Охотники и утки»                                                                                                                | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 41     | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».                                                                                                   | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 42     | Тестирование физической подготовленности                                                                                                                                                                  | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 43     | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. «Волк во рву»                                                                                                                 | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 44     | Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Эстафеты. Игра «Прокати быстрее мяч»                                                                                          | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | <b>Подвижные игры -2 часа</b>                                                                                                                                                                             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 45-46  | Подвижные игры с бегом и прыжками.                                                                                                                                                                        | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | <b>3 четверть</b>                                                                                                                                                                                         | <b>28</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|        | <b>Лыжная подготовка -18 часов</b>                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 47     | Т/Б на занятиях лыжной подготовкой. Отталкивание ногой в скользящем шаге. Ходьба ступающим шагом без палок.                                                                                               | 1         | - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом;<br>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;<br>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног;<br>- выполняют передвижение на лыжах;<br>- проявляют координацию при выполнении спусков, подъемов и поворотов;<br>- проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами |
| 48     | Спуски в средней стойке.                                                                                                                                                                                  | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 49     | Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой».                                                                                                                                               | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 50.-51 | Попеременный ход. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиваниям) в низкой стойке.                                                                                                                   | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 52-53  | Техника попеременного двухшажного хода                                                                                                                                                                    | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 54-55  | Попеременный двухшажный ход. Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении. | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 56-57  | Повороты переступанием. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.                                                                                                          | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 58     | Повороты переступанием в движении.                                                                                                                                                                        | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 59     | Подъем «лесенкой».                                                                                                                                                                                        | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 60     | Поворот переступанием под уклон. Подъем «лесенкой»                                                                                                                                                        | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 61-62  | Попеременный ход. Подъемы «полуелочкой».                                                                                                                                                                  | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|       |                                                                                                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63-64 | Передвижение на лыжах (до 1,5 км.)                                                                                        | 2         | передвижения                                                                                                                                                                                                                                     |
|       | <b>Подвижные игры на основе пионербола -9 часов</b>                                                                       |           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 65    | Беговая разминка, ОРУ в кругу. Под. игра «Подвижная цель»                                                                 | 1         | - выполняют универсальные физические упражнения;<br>- разучивают технические действия из спортивных игр;<br>- соблюдают дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности;<br>- проявляют качества силы и координации, быстроты. |
| 66    | Беговая разминка, чередование ходьбы и бега, ОРУ в парах. Под. игра «Подвижная цель»                                      | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 67    | Чередование ходьбы и бега. ОРУ в движении. Игра «Подвижная цель»                                                          | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 68    | Беговая разминка, ОРУ с предметами. Игра «Перестрелка»                                                                    | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 69    | Беговая разминка ОРУ, Правила игры в пионербол. Игра «Перестрелка»                                                        | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 70    | Беговая разминка Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка»                                                                | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 71    | Беговая разминка Нападающий удар двумя руками в прыжке. Пионербол.                                                        | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 72    | Беговая разминка Подача мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча над головой. Пионербол.                                    | 1         | - выполняют игровые действия;<br>- взаимодействуют в парах, группе;<br>- осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.                                                                                |
| 73    | Беговая разминка ОРУ с предметами. Нападающий удар двумя руками снизу в прыжке Ловля мяча над головой. Игра «Перестрелка» | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | <b>4 четверть-</b>                                                                                                        | <b>27</b> |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|       | <b>Подвижные игры - 14 часов</b>                                                                                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 74    | ОРУ. Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Игра «Мяч ловцу».                                                  | 1         | - выполняют универсальные физические упражнения;<br>- разучивают технические действия из спортивных игр;<br>- соблюдают дисциплину и правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности;<br>- проявляют качества силы и координации, быстроты. |
| 75-76 | ОРУ. Розыгрыш мяча на 3 паса. Игра «Перестрелка»                                                                          | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 77    | ОРУ Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».                                                            | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 78    | ОРУ с предметами, Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».                                              | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 79-80 | ОРУ, Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».                                             | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 81    | ОРУ Ловля и передача мяча. Игра «Пионербол». Эстафеты с мячами.                                                           | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 82    | ОРУ Ловля и передача мяча в кругу с водящими.Игра «Мяч ловцу».                                                            | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 83-84 | ОРУ в движении Эстафеты. Игра «Борьба за мяч».                                                                            | 2         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 85    | ОРУ Ловля и передача мяча в колоннах. Игра «Снайперы»                                                                     | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 86    | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.                                                                     | 1         |                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 87    | Игра «Пионербол». ОРУ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами.                                                          | 1         | - выполняют игровые действия;<br>- взаимодействуют в парах, группе;<br>- осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.                                                                                |

|            |                                                                                     |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <b>Легкая атлетика -13 часов</b>                                                    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 88-89      | Низкий старт. Бег 30м. Встречная эстафета.                                          | 2          | - осваивают технику бега различными способами;<br>- осваивают технику прыжковых упражнений;<br>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног;<br>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;<br>- осваивают технику броска мяча;<br>- проявляют качества быстроты, силы, выносливости. |
| 90         | Низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Круговая эстафета. О.Ф.П              | 1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 91         | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод»                          | 1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 92-93      | Метание малого мяча в цель (10-15 м.). Прыжки через скакалку. Игра «Подвижная цель» | 2          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 94         | Бросок теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.                       | 1          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 95-96      | Бросок набивного мяча Игра «Невод».                                                 | 2          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 97-98      | Прыжок в длину с места на результат.                                                | 2          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 99         | Тестирование физической подготовленности                                            | 1          | - выполняют упражнения в условиях проверки                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100<br>102 | Игра «Перестрелка»                                                                  | 3          | - осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр                                                                                                                                                                                                                                |
|            | Итого:                                                                              | <b>102</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## **7. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету**

### **Физическая культура**

#### **Учебно-методическая литература**

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно - развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. - М.: ТЦ Сфера, 2003.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей: Методическое пособие. - М.: Терра-Спорт, 2000
3. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. Красноярск, 2000
4. Винер И.А. «Гимнастика» - М.: Просвещение, 2011
5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
6. Железняков Ю.Д. «Спортивные игры» - М.: издательский центр «Академия», 2001
7. Колодницкий А.Г. «Лёгкая атлетика» - М.: Просвещение, 2011
8. Лях В. И. Физическая культура. 1 - 4 классы: учеб.для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. - 13 - изд. - М.: Просвещение, 2012
9. Мозговой В.М. «Уроки физической культуры в начальных классах» - М.: Просвещение, 2009

#### **Учебно-практическое оборудование**

1. Канат для лазанья
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейки гимнастические
4. Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Кегли
10. Обруч детский
11. Рулетка измерительная
12. Лыжи детские (с креплениями и палками)
13. Сетка волейбольная
14. Аптечка