

**Государственное образовательное учреждение Ярославской области
Переславль-Залесская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3**

**Утверждена приказом
руководителя образовательного учреждения**

№ _____ от _____

Директор школы: Головкина Т. М.

**Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура» в 4 классе
2019/20 учебный год.(с изменениями)**

**Учителя физкультуры
Пак.В.С.**

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 4- 3 класса - комплекта составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 1), которая является учебно-методической документацией, определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре учащихся 4 класса составлена на основе рекомендованной Министерством образования РФ). Рабочая программа составлена с учетом программы физического развития для обучающихся с умственной отсталостью, автор В. М. Мозговой. Издательство «Просвещение» 2006 года.

Примечание.

Рабочая программа рассчитана на 96 часа в год, 3 часа- в неделю. Уменьшение количество часов связано с эпидемиологической ситуацией, обусловленной новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» в 4 классе пройдена за счет уплотнения материала. Сокращено количество часов по следующим темам:

Подача мяча одной рукой сбоку. Учебная игра.
Бросание и ловля мяча через сетку: снизу, сверху,от груди. Учебная игра.
Бросание мяча через сетку с 3 шагов в прыжке.
Учебная двухсторонняя игра через сетку.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Рассматривается и реализуется комплексно, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Разносторонность состава учащихся начального звена по психологическим, двигательным и физическим данным требует от учителя гибкости и разнообразия в выборе форм и методов обучения. Учитель должен знать причины вызывающие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развитие двигательных (координационных) способностей,

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья,
- содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психики личности.

Высокое качество урока и физического воспитания в школе в целом во многом зависит от индивидуального дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а так же с учетом социальных условий.

Задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств школьников особенно в младшем возрасте, тесно связаны между собой и могут решаться с использованием одних и тех же средств.

Уроки физической культуры большей частью должны проводиться на открытом воздухе с учетом погодных и температурных условий, особенно в зимнее время при проведении лыжной подготовки.

В программу начальных классов включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры.

Уроки физической культуры построены на основе годового, четвертного учебных планов. Основной формой освоения учебного материала являются игровой и соревновательный методы обучения.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни в современном человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей и местных особенностей работы школы.

С первого класса учащиеся нашей школы вовлекаются в спортивную деятельность, насыщенную множеством различных физических упражнений, которые развивают все физические качества человека. Кроме уроков физической культуры дети участвуют в режимных моментах соревнованиях, днях здоровья, внеклассных мероприятиях, где получают хорошую физическую подготовку.

Для правильного развития двигательных способностей школьников необходимо:

в 1-4 классах следует больше развивать координацию движений и гибкость,

в 3-4 классах наибольшее внимание уделять выносливости.

Обязательным в программе является перечень знаний, умения и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроке физической культуры.

Основной формой занятия по физической культуре в нашей школе является урок состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием учащихся, который позволяет выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с 1 класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и в мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация: рабочая программа, годовой план – график, прохождения учебного материала на каждый класс, тематический план на четверть. Исключительно важное значение имеет внеклассная работа и внешкольная работа по физической культуре. Она строится с учетом задач программы по физической культуре, включает различные соревнования между классами, школами по видам спорта доступным для учащихся с нарушением интеллекта, предусматривает участие в областной спартакиаде среди специальных коррекционных образовательных учреждений, а так же в специальных олимпиадах для детей с ограниченными возможностями.

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, доброжелательно 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.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Физическая культура
Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
 знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
 выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
 взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
 знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
 самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
 владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
 совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
 оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 знание спортивных традиций своего народа и других народов;
 знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
 знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
 знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
 соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета физическая культура в 3 классе

№	Виды программного материала	Количество часов
---	-----------------------------	------------------

п/п		(уроков)
1.	Основы знаний по физической культуре.	4
2.	Легкая атлетика.	35
3.	Гимнастика.	23
4.	Лыжная подготовка.	14
5.	Подвижные игры, спортивные игры.	26
	Всего часов:	102

Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

(сетка часов). №/п	Вид программного материала.	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов по видам
1.	Основы знаний.	1	1	1	1	4
2.	Умения и навыки двигательные качества (тестирование).	В процессе уроков				
3.	Легкая атлетика.	23			11	35
4.	Гимнастика с элементами акробатики.		23			23
5.	Лыжная подготовка.			14		14
6.	Подвижные, спортивные игры.			15	12	26
	Всего часов	24	24	30	24	102

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики

Содержание разделов программы для 4 класса.

1. Основы знаний.

Правила безопасного поведения на уроках физкультуры в зале и на улице.

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.

Влияние физических упражнений на осанку.

Предупреждение травм. Оказание первой помощи при ушибах, кровотечении из носа, обморожении.

Закаливание, средства закаливания, правила закаливания.

2. Легкая атлетика: дополнение.

Ходьба и бег в полуприседе.

Ходьба выпадами.

Ходьба и бег зигзагом.

Ходьба и бег с остановкой на сигнал учителя.

Ходьба и бег с преодолением препятствий.

Медленный бег до 3-4 мин на выносливость.

Низкий старт по команде.

Кросс 500, 800 м – на время 1000 м – без учета времени.

Встречные эстафеты с передачей палочки, кегли, игрушки, мяча.

Метание мяча с 3 шагов разбега.

Преодоление полосы препятствий из 4-5 предметов.

Линейные эстафеты с 2 мячами, обручем, комплексные.

3. Гимнастика с элементами акробатики: дополнения.

Расчет на 1, 2, 3.

Поворот кругом переступанием через левое плечо.

Перестроение в колонну по 2 разведением и сливанием.

Переход из упора присев в упор лежа и обратно.

Ходьба с мешочком на голове.

Ходьба по бревну с приседанием и поворотом на 180°.

Соскок с бревна с поворотом на 90°, 180°.

Бросание набивного мяча из положения сидя на полу.

Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке: на четвереньках, на ногах и руках, на животе подтягиваясь руками.

Вис на гимнастической рейке лестницы на руках.

Лазанье по канату произвольно.

Равновесие на полу на 1 ноге «ласточка».

Ходьба по бревну с предметами: перенос, перекладывание, перешагивание.

Прыжки на скакалке на месте и с продвижением.
 Прыжки в глубину с бревна высотой 1 м.
 Прыжок боком через скамейку с опорой на руки.
 Опорный прыжок через козла: заскок на колени, в упор присев и соскок прямо и с поворотом на 90°, 180°.
 Переноска грузов: скамейки вдвоем, мата – вдвоем и вчетвером, переноска товарища вдвоем.

Акробатика.

Кувырок вперед с помощью рук встать в стойку.
 Кувырок назад через плечо в группировке встать в упор присев.
 Два кувырка вперед слитно.
 Кувырок вперед – кувырок назад слитно.
 Гимнастическое упражнение «Мост из положения лежа без помощи учителя.
 Гимнастическое упражнение «Стойка на лопатках согнув ноги».
 Упражнение на пресс: подъём туловища и ног за 30 сек.
 Подтягивание в висе (м), лежа (д).
 Отжимание от пола (м), от скамьи (д).
 Шаг танцевальный «полька».

4. Лыжная подготовка: дополнение.

Подбор лыжного инвентаря по росту и размеру.
 Поворот вправо влево переступанием в движении по кругу.
 Попеременный двухшажный ход.
 Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный ход.
 Подъем на склон «полуёлочкой».
 Спуск со склона в средней стойке.
 Прохождение со скоростью на время 1,2 км.
 Прохождение за урок не менее 2-3 км. в среднем темпе.

№ урока	Тема	Основное содержание	Виды деятельности
Раздел программы основы знаний – 1 час			
1	Инструктаж по технике безопасности при занятии физической культурой.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека.	Беседа. Разучивание. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра

		Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	«Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. Тестирование.
2	Ходьба и бег с изменением темпа (медленно, средне, быстро).	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. Повторение. Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.
3	Медленный бег до 3-4 м на выносливость.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов
4	Ходьба и бег в различных направлениях. Ходьба и бег противоходом.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Низкий старт.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».
6	Ходьба с различным	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	Разучивание. Ходьба с различным положением

	положением рук: на пояс, к плечам. Бег 60м с высокого и низкого старта.	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	рук: на пояс, к плечам. Повторение. Ходьба по носкам, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».
7	Ходьба с сохранением правильной осанки. Бег 60м с высокого и низкого старта.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». Повторение. Ходьба по носкам, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8	Бег чередованием с ходьбой.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Непрерывный бег в среднем темпе. Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба по носкам, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».
9	Прыжки через короткую скакалку до 10 раз. Ходьба с высоким подниманием бедра. Кросс 500м.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение. Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».
10	Непрерывный бег в среднем темпе. Многоскоки – прыжки с ноги на ногу на отрезке 10 м. Кросс 800м.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень» Многоскоки – прыжки с ноги на ногу на отрезке 10 м. Повторение. Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе.

11	Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Многоскоки-прыжки с ноги на ногу на отрезке 10м. Челночный бег 3х10м.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».
12	Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево. Повторение. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень»
13	Прыжки в длину с места. Встречная эстафета.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Прыжки в длину с места. Повторение. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.
14	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Эстафета.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Разучивание. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
15	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетаниями с движениями рук. Прыжки в высоту способом перешагивания.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Разучивание. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба сочетаниями с движениями рук. Повторение. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод»
16	Прыжки через предметы толчком двумя ногами.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног,	Разучивание. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными

	Прыжки в высоту способом перешагивания.	координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине» Повторение. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние . Ходьба в сочетании с движениями рук.
17	Прыжки в высоту способом перешагивания.Преодоления полосы препятствия.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки в высоту способом перешагивания. Повторение. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Ходьба перекатом с пятки на носок. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами. Разучивание. Обучение приземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Подводящие упражнения. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Повторение. Обучениеприземлению.Спрыгивание с низкой гимнастической скамейки. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
20	Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Прыжки в длину с разбега на гимнастический мат. Повторение. Ходьба в полуприседе.Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.

21	Метание мяча в даль с места правой и левой рукой.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Метание в даль с места правой и левой рукой. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.
22	Метание мяча в даль с места правой и левой рукой.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны» Повторение. Метание мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23	Метание с места в горизонтальную, вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Ходьба змейкой. Повторение. Метание мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны»
24	Метание с места в горизонтальную, вертикальную цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ со скакалками. Беседа: что такое осанка?	Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой.
26	Обучение сдаче рапорта	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	Разучивание. Повороты на

	учителю. Повороты на месте: направо, налево, кругом.	Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	месте: направо, налево, кругом. Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».
27	Ходьба по скамейке с предметом в руках. Вис на гимнастической стенке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки.
28	Ходьба по скамейке с предметом в руках.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ходьба по скамейке с предметом в руках. Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы
29	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
30	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
31	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой-левой рукой с помощью. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка» Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью
32	Ползание по наклонной	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	Разучивание. Ползание по наклонной

	гимнастический скамейке на четвереньках.	Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	гимнастический скамейке на четвереньках Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
33	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Повторение. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка»
34	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Повторение. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
35	Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом. Повторение. Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам»
36	Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.Лазанье по гимнастической стенке вправо, влево приставным шагом. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны.
37	Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»

		ориентирования в пространстве.	Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.
38	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»
39	Кувырок в сторону с боку на бок в группировке. Перекаты вперед назад в группировке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Кувырок в сторону с боку на бок, в группировке. Перекаты вперед назад в группировке. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару»
40	Кувырок в сторону с боку на бок в группировке. Перекаты вперед назад в группировке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Кувырок в сторону с боку на бок, в группировке. Перекаты вперед назад в группировке. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.
41	Кувырок вперед ноги врозь.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Кувырок вперед ноги врозь. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
42	Кувырок вперед ноги врозь.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Кувырок вперед ноги врозь. Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик»
43	Стойка на лопатках согнув ноги.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных	Разучивание. Стойка на лопатках согнув ноги.

		способностей.коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние.
44	Стойка на лопатках согнув ноги.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Стойка на лопатках согнув ноги. Повторение. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».
45	Гимнастическое упражнение: полумост, полушпагат.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Гимнастическое упражнение: полумост, полушпагат. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»
46	Гимнастическое упражнение: полумост, полушпагат.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Гимнастическое упражнение: полумост, полушпагат. Повторение. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»
47	Спрыгивание со скамейки в заданное место.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Спрыгивание со скамейки в заданное место. Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик».
48	Спрыгивание со скамейки в заданное место.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	Разучивание. Спрыгивание со скамейки в заданное место. Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.

49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки	Объяснение.Правила поведения по лыжной подготовки. Ознакомиться с инвентарем. Транспортировка лыжного инвентаря.
50	Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж).	Построение общеразвивающие и корректирующие упражнения. Развитие скоростных и координационных способностей	Ознакомление. Начальное разучивание. Выполнение поворотов, стоя на лыжах Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
51	Ступающий шаг на лыжах без палок	Общеразвивающие и специальные упражнения. Закаливание организма. Развитие скоростных и координационных способностей	Ознакомление. Начальное разучивание. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
52	Ступающий шаг на лыжах без палок	Общеразвивающие и специальные упражнения. Закаливание организма. Развитие скоростных и координационных способностей	Ознакомление. Начальное разучивание. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
53	Скользкий шаг на лыжах без палок	Общеразвивающие и специальные упражнения . Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Понятие о скользящем шаге на лыжах без палок. Выполнение скользящего шага без палок Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
54	Скользкий шаг на лыжах без палок	Общеразвивающие и специальные упражнения . Развитие координационных способностей.	Ознакомление. Начальное разучивание. Понятие о скользящем шаге на лыжах без палок. Выполнение скользящего шага без палок Углубленное разучивание.Повторение. (Содержание предыдущего урока)
55	Стойка лыжника: высокая, средняя, низкая	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие координационных	Ознакомление. Начальное разучивание. Понятие о стойках лыжника. Стойка лыжника:

		способностей. Закаливание организма.	высокая, средняя, низкая. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
56	Стойка лыжника: высокая, средняя, низкая	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие координационных способностей. Закаливание организма.	Ознакомление. Начальное разучивание. Понятие о стойках лыжника. Стойка лыжника: высокая, средняя, низкая. Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
57	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие координационных способностей. Закаливание организма.	Ознакомление. Начальное разучивание. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой») Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
58	Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).	Общеразвивающие и специальные упражнения. Развитие координационных способностей. Закаливание организма.	Ознакомление. Начальное разучивание. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой») Углубленное разучивание. Повторение. (Содержание предыдущего урока)
59	Попеременный двухшажный ход	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Построение в одну шеренгу, проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовки.
60	«Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный ход	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Построение в одну шеренгу, проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовки.
61	Передвижение на лыжах (1- 2 км)	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров	Разучивание. Построение в одну шеренгу, проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовки.

		движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
62	Передвижение на лыжах (1- 2 км)	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	Разучивание. Построение в одну шеренгу, проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовки.
63	Бег. ОРУ. "Школа мяча" - передача и ловля мяча различными способами.	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик» Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки»
64	Бег. ОРУ. "Школа мяча" - передача и ловля мяча различными способами.	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»
65	Комплекс ОРУ с большими мячами. Передача и ловля мяча от стены с отскоком об пол а) снизу от колен б) от груди в) из-за головы.	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»
66	Коррекционная игра «Перебежки в парах» Передача и ловля мяча от стены с отскоком об пол а) снизу от колен б) от груди в) из-за головы	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способностей вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»
67	Броски мяча об пол и ловля	Развитие координационных способностей.	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол.

	двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
68	Передача и ловля мяча с отскоком об пол в парах.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол. Разучивание. Передача и ловля мяча с отскоком об пол в парах.
69	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Разучивание. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.
70	Ведение мяча в движении правой и левой рукой.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Разучивание. Ведение мяча в движении правой и левой рукой. Повторение. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Коррекционная игра «Части тела».
71	Бросание мяча вдаль: снизу, от груди, из-за головы	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Броски мяча от груди двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка» Повторение. Коррекционная игра «Части тела» Перебрасывание мяча снизу в парах.
72	Бросание мяча вдаль: снизу, от	Развитие скоростных и координационных	Подводящие упражнения. Броски мяча от головы

	груди, из-за головы	способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	двумя руками о стену. Разучивание. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?» Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Броски мяча от груди двумя руками в парах. Игра «Перестрелка»
73	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».
74	Расстановка игроков, переход игроков на площадке.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Расстановка игроков, переход игроков площадки. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».
75	Передача мяча в парах через сетку двумя руками.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Передача мяча в парах через сетку двумя руками. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
76	Передача мяча в парах через сетку двумя руками.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров	Подводящие упражнения. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.

		движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Разучивание. Передача мяча в парах через сетку двумя руками. Повторение. Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка»
77	Нападающий удар с 3 шагов в прыжке.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Подводящие упражнения.. Броски мяча от головы двумя руками о стену. Разучивание. Нападающий удар с 3 шагов в прыжке. Повторение. Передача мяча в парах через сетку двумя руками. Коррекционная игра «Что пропало?»
78	Нападающий удар с 3 шагов в прыжке. Учебная игра.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Подводящие упражнения. Пас правой, левой ногой в парах. Разучивание. Нападающий удар с 3 шагов в прыжке. Учебная игра. Повторение. Передача мяча в парах через сетку двумя руками. Коррекционная игра «Что пропало?»
79	Правила безопасности на уроках в зале и на площадке. Ходьба и бег змейкой по кругу.	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
80	Ходьба и бег с изменением темпа. Прыжок в длину с места.	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры.	Разучивание.. Прыжок в длину с места. Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.

		Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	
81	Ходьба и бег змейкой по кругу. Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	Разучивание. Прыжок в длину с места. Повторение. Игра «Ловишки» Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор»
82	Медленный бег 2 мин. Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву» Повторение. Коррекционная игра «Паровозик»
83	Ходьба и бег с остановкой по сигналу учителя. Прыжок в длину с разбега.	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Прыжок в длину с разбега. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву»
84	Медленный бег 2 мин. Прыжок в длину с разбега.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Разучивание. Прыжок в длину с разбега. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах»
85	Медленный бег 2 мин. Прыжок в длину с разбега.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Разучивание. . Прыжок в длину с разбега. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови»
86	Медленный бег 2 мин. Прыжки	Развитие скоростных и координационных	Подводящие упражнения. Прыжки на двух ногах с

	через скакалку.	способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	продвижением вперед. Разучивание. Прыжки через скакалку. Игра «Филин и пташки» Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах» Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
87	Медленный бег 2 мин. Прыжки через скакалку.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Прыжки на месте на двух ногах. Разучивание. Прыжки через скакалку. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди» Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Игра «Филин и пташки».
88	Медленный бег 2 м. Метание мяча вдаль с 3 шагов разбега.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Метание мяча вдаль с 3 шагов разбега. Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»
89	Медленный бег 2 м. Метание мяча вдаль с 3 шагов разбега.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	Подводящие упражнения. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Разучивание. Метание мяча вдаль с 3 шагов разбега. Игра «Платочек» Повторение. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
90	Медленный бег 2 м. Метание мяча в цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Метание мяча в цель.

		пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».
91	Медленный бег 2 м. Метание мяча в цель.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Подводящие упражнения. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание. Метание мяча в цель. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».
92	Медленный бег 3 мин. Бег 30, 60 м с высокого старта, низкого старта.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Высокий старт. Медленный бег держась за веревку. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
93	Медленный бег 3 мин. Бег 30, 60 м с высокого старта, низкого старта.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, разгон, финиш, Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»
94	Медленный бег 3 мин. Челночный бег 3х10 м.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Челночный бег 3х10 м. Коррекционная игра «Бабочки» Повторение. Медленный бег
95	Медленный бег 3 мин. Челночный бег 3х10 м.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Челночный бег 3х10 м. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
96	Кроссовый бег мальчики 500 м девочки 300 м.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Прыжки в высоту, глубину. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании.
97	Кроссовый бег мальчики 500 м девочки 300 м.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная	Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Охотники и

		игра на развитие способности ориентирования в пространстве	утки». Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
98	Подача мяча одной рукой сбоку. Учебная игра.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. подача мяча одной рукой сбоку. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
99	Бросание и ловля мяча через сетку снизу, сверху, от груди. Учебная игра.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Бросание и ловля мяча через сетку: снизу, сверху, от груди. Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, разгон, финиш. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
100	Бросание мяча через сетку с 3 шагов в прыжке.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Бросание мяча через сетку с 3 шагов в прыжке. Повторение. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»
101	Учебная двухсторонняя игра через сетку с ведением счета.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	Разучивание. Бросание мяча через сетку с 3 шагов в прыжке. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.
102	Учебная двухсторонняя игра через сетку с ведением счета.	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	Учебная двухсторонняя игра через сетку с ведением счета.

Требование к учащимся заканчивающим обучение в 4 классе.

Учащиеся должны знать:

Правила безопасного поведения на уроках физкультуры в зале и на улице.

Физические качества: сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость – средства и упражнения совершенствования этих качеств.

Осанка и влияние физических упражнений на осанку.

Предупреждение травматизма на уроках физкультуры. Оказание первой помощи при ушибах, кровотечении из носа, обморожениях.

Средства закаливания, правила закаливания.

Учащиеся должны уметь:

Ходить и бегать в полуприседе.

Ходить выпадами вперед.

Ходить и бегать зигзагом.

Ходить и бегать преодолевая препятствия: перепрыгиванием, пробеганием, пролезанием.

Выполнять встречные и линейные эстафеты с передачей разных предметов: палочка, кегля, мяч, 2 мяча, обруч и т.д.

Метать мяч с 3 шагов разбега.

Рассчитываться на 1, 2, 3.

Ходить с мешочком (дощечкой) на голове.

Ходить по бревну с выполнением приседания и поворота на 180°.

Выполнять соскок с поворотом на 180°, 90°.

Лазить по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Лазать по наклонной доске: на четвереньках, на ногах и руках, на животе подтягиваясь руками.

Лазить по канату произвольно.

Ходить по бревну с предметами: переносить, перекладывать, перешагивать.

Прыгать на скакалке на месте и с продвижением.

Выполнять опорный прыжок через козла: заскок на колени и соскок с поворотом на 180° и 90°.

Переносить гимнастические скамейки, маты вдвоем и вчетвером.

Переносить товарища вдвоем на руках.

Выполнять упражнение на пресс за 30 сек.

Отжиматься от пола (м) от скамейки (д).

Подтягиваться в висе (м) лежа (д).
Подбирать лыжный инвентарь по росту и размеру (лыжи, палки, ботинки).
Проходить со скоростью по лыжне 1, 2 км.
Проходить за урок 2-3 км со средней скоростью.
Прокладывать учебную лыжню на стадионе и на пересеченной местности.
Выполнять подъем на склон полуелочкой и спускаться со склона в средней стойке.
Играть в подвижные игры соблюдая правила.
Играть в командную спортивную игру «Пионербол» соблюдая правила игры.
Играть спортивную игру «Футбол» - без правил.
Выполнять элементы спортивной игры «Баскетбол» - отбивание мяча одной рукой и поочередно на месте и в движении.

Демонстрировать:

Низкий старт.
Поворот кругом через левое плечо переступанием.
Переход из упора присев в упор лежа и обратно.
Вис на гимнастической лестнице на рейке на руках (5-10 сек).
Равновесие на полу на 1 ноге «ласточка».
Кувырок вперед и кувырок назад.
2 кувырка вперед и 2 кувырка назад слитно.
Гимнастическое упражнение «Мост» из положения лежа без помощи учителя.
Гимнастическое упражнение «стойка на лопатках».
Танцевальный шаг «полька».
Попеременный двухшажный ход.
Одновременные: бесшажный, одношажный и двухшажный ход.
Подъем на склон «полуелочкой».
Спуск со склона в средней стойке.

Требования к учащимся заканчивающим обучение в начальной школе.

Учащиеся должны знать:

Правила поведения на уроках физической культуры:
а) соблюдать порядок, безопасность, гигиенические нормы;
б) помогать друг другу и учителю во время занятий;
в) поддерживать товарищей имеющих слабые результаты;

г) быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Правила проведения закаливающих процедур.

Режим дня – двигательный режим – утренняя гимнастика, игры на переменах, игры на прогулке.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

Влияние физических упражнений на осанку, на здоровье, на работоспособность.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях:

а) Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

б) Бегать в медленном темпе (бег оздоровительный) до 6 мин.

в) Бегать с максимальной скоростью 30, 60 м.

г) Стартовать из различных положений.

д) Отталкиваться и приземляться на ноги: в прыжках в длину с места, в длину с разбега, высоту.

е) Преодолевать с помощью бега, прыжков полосу препятствий из 3-5 препятствий.

ж) Спрыгивать с поворотом на 90°, 180°.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

а) ходить и бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;

б) выполнять строевые упражнения рекомендованные программой для учащихся 1-4 класса;

в) принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами: ОФП без предметов, с малым мячом, с большим мячом, палкой, обручем;

г) лазить по гимнастической стенке, канату, по наклонной доске, гимнастической скамейке, мату разными способами (см. программу);

д) выполнять кувырок вперед и кувырок назад по 1, по 2 слитно.

е) выполнять опорный прыжок через козла с мостика и соскок с поворотом;

ж) ходить по бревну высотой 100 см с различным заданием: с предметами, с приседанием, с поворотом и т.д.;

з) выполнять висы на рейке гимнастической лестницы;

и) выполнять упражнение на пресс, подтягивания и отжимания;

к) прыгать через короткую скакалку на месте и в движении.

В подвижных и спортивных играх:

а) уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

б) владеть мячом: ловля, бросание, отбивание;

в) метать малый мяч вдаль, в стенку, в цель;

г) играть в командную игру «Пионербол» по правилам;

д) выполнять элементы спортивных игр «Футбол», «Баскетбол».

**Физическая подготовленность.
Навыки и умения, двигательные качества.**

В течение года тестирование проводится 2 раза в год: в сентябре и в мае с целью выявления динамики результатов двигательных умений и навыков, двигательных качеств учащихся. Тестирование не должно нарушать ход занятий учебного процесса, его следует включать в содержание уроков, наряду с решением других задач.

Такой вариант оценки двигательных способностей учащихся и их достижений позволит осуществлять дифференцированный подход с учетом индивидуальных темпов развития двигательных способностей.

Экспресс тесты уровня физической подготовленности учащихся.

1. Бег 30 м, 60 м.
2. Бег 500 м (кросс).
3. Челночный бег 4х10 м.
4. Прыжок длина с места.
5. Прыжок длина с разбега, высота.
6. Подтягивание.
7. Метание малого мяча в даль.
8. Прыжки через скакалку за 30 сек, 1 м.
9. Пресс за 30 сек.
10. Наклон вперед из положения стоя ноги вместе, колени не сгибать.

Оценка успеваемости учащихся.

Оценка по физической культуре должна складываться из следующих показателей: оценок по теоретическим знаниям, оценок за качество овладения практическим материалом программы: техникой, физическими упражнениями, выполнения учебных нормативов по отдельным видам физических упражнений в каждом классе (таблица нормативов прилагается).

При оценке учащихся необходимо учитывать индивидуальные особенности и темпы развития двигательных способностей. Предусмотренная программой система оценок, особенно в младших классах позволяет более гибко дифференцированно подходить к учащимся. Дети специальной медицинской группы и дети инвалиды от сдачи учетных нормативов освобождаются врачом.

Внеклассная спортивно-оздоровительная работа.

Внеклассная спортивно-оздоровительная работа является продолжением учебного процесса.

Цель внеклассных форм занятий – состоит в том чтобы на основе интересов и склонностей учащихся, а также полученных знаний, умений и навыков закрепить арсенал двигательных умений и навыков, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к здоровому образу жизни, поддерживать интерес к занятиям физической культурой, приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спорта, умению активно отдыхать.

Содержание внеклассной спортивно-оздоровительной работы в школе.

1. Дни здоровья – один раз в четверть.
2. Весёлые старты – I четверть.
3. Внутришкольные соревнования по видам по плану учителя.
4. Спартакиады (областная, специальная олимпиады) – по плану департамента образования.
5. Туристические походы 1-2 раза в год.

Мероприятия в режиме учебного дня.

1. Гимнастика (утренняя) до занятий.
2. Физкультминутки во время уроков.
3. Подвижные игры на переменах.
4. Спортивный час в группах (классах).
5. Подвижные игры на прогулках.

Проведение мероприятий в режиме дня осуществляется воспитателями, учителями предметниками, учащимися старших классов, физоргками классов.

Используемая литература:

- А.А. Дмитриев «Физическая культура в специальном образовательном учреждении».
- В.В. Воронкова Программы в специальных коррекционных образовательных учреждениях VIII вида.
- А.А. Матвеев «Программа образовательных учреждений 1-4 классы». Издательство «Просвещение», 2008 г.

В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой Программы специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида. Подготовительные, 1-4 классы. Издательство «Просвещение», 2006 г.