

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат»
ГКОУ УР «Светлянская школа - интернат»

427421, Удмуртская Республика, Воткинский район, село Светлое, ул. Первомайская, 25
Телефон 8(34145) 76-572 Факс 8(34145) 76-574 e-mail: selschool@gmail.com

Рассмотрено на
заседании ПС
Протокол № 1
от «30» августа 2022

Принято на ПС
Протокол № 1
от «30» августа 2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 30.08.2022 № 57



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 4 КЛАСС»
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599

№ 02-07-15

Составитель:
Соломенников Александр Викторович,
учитель первой квалификационной категории

село Светлое
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа рассчитана на 2022 - 2023 учебный год. Количество учебных часов в год – 102 часа, из расчета 3 учебных часов преподавания предмета в неделю.

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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.

Программа Физическая культура (Адаптивная физическая культура) включает разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

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

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим

Рабочая программа

состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

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, подвижных игр и других видов физической культуры;

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.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знание о физической подготовке (4 часа).

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование

Рабочая программа

понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел 2. Гимнастика (24 часа).

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

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

Раздел 3. Лёгкая атлетика (24 часа).

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

Практический материал.

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в

Рабочая программа

стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Раздел 4. Лыжная подготовка (32 часа).

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

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Спуски, повороты, торможение. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».

Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).

Раздел 5. Коррекционные подвижные игры (18 часов).

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

- 1) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».
- 2) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву».
- 3) Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Рабочая программа

- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 3) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Формы организационной работы			
			теория	практика	экскурсии	контроль
	I ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	4	1			
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			2		
2.3	Упражнение с предметов					
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	9	1			1
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			2		
3.3	Прыжки			2		
3.4	Метание			2		
	Раздел 4. Лыжная подготовка					
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры	11	1	10		
		25	4	20		1
	Итого:					
	II ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	12	1			
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			5		
2.3	Упражнение с предметов			5		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика					
	Раздел 4. Лыжная подготовка	10	1	8		1
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры					
	Итого:	23	3	19		1
	III ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	3				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
2.3	Упражнение с предметов			1		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	4				

Рабочая программа

3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			1		
3.3	Прыжки			1		
3.4	Метание			1		
	Раздел 4. Лыжная подготовка	22		21		1
	Раздел 5.Коррекционные подвижные игры					
	Итого:	30	1	28		1
	IV ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	5	1			
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
2.3	Упражнение с предметов			2		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	11	1			1
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			4		
3.3	Прыжки			2		
3.4	Метание			2		
	Раздел 4. Лыжная подготовка					
	Раздел 5.Коррекционные подвижные игры	7		7		
	Итого:	24	3	20		1
	Всего:	102	11	87		4

Тематическое планирование рабочей программы с определением основных видов учебной деятельности

№ темы (разд ела)	Название темы (раздела), кол-во часов	Тема, тип (форма урока)	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
				Личностные	Предметные	
					Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Раздел 1.	Знание о физической подготовке (4 часа)	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Беседа	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками при выполнении практических работ; наличие мотивации к творческому труду, работе на	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;	Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и
		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	Беседа			
		Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность..	Беседа			
		Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.	Беседа			
		Осанка. Физические качества.	Беседа			

Рабочая программа

		<p>Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>	Беседа	результат.	<p>умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.</p>	<p>колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры.</p>
		<p>Специальные олимпийские игры.</p>	Беседа			
		<p>Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	Беседа			
Раздел 2.	Гимнастика (24 часов)	<p>Построения и перестроения.</p>	Актовый зал		<p>Демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение</p>	<p>Подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений</p>
		<p>Упражнения без предметов.</p>	Актовый зал			
		<p>Упражнения с предметами.</p>	Актовый зал			

					акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя).	для укрепления мышечного корсета; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений.
Раздел 3.	Лёгкая атлетика (24 часа)	Ходьба.	Спортивная площадка	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту	Выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация	Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; Знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела).
		Бег.	Спортивная площадка			
		Прыжки.	Спортивная площадка			
		Метание.	Спортивная площадка			

Рабочая программа

				ценностей и социальных ролей.	жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах).	
Раздел 4.	Лыжная подготовка (32 часа)	Стойка лыжника.	Спортивная площадка		Выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.	Знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий.
		Подъемы.	Спортивная площадка			
		Спуски.	Спортивная площадка			
		Виды лыжных ходов(попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременноодношажную; скользящий, ступающий).	Спортивная площадка			
Раздел 5.	Коррекционные подвижные игры (18 часов)	Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	Спортивная площадка	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков	Участие со сверстниками в подвижных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры	Участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей

Рабочая программа

				сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
--	--	--	--	--	--	--

Всего уроков: 102 ч

Из них:

Контроль – 4 ч

Практически – 87ч

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема, тип урока	Календарные сроки	Объект работы, наглядность, оборудование	Словарная работа	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся, воспитанников
1.	Знание о физической подготовке. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.		Видео просмотр		Теоретические сведения	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2.	Лёгкая атлетика. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.		Беседа		Теоретические сведения	Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.
3.	Лёгкая атлетика. Ходьба в быстром темпе. Ходьба в приседе.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
4.	Лёгкая атлетика. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
5.	Лёгкая атлетика. Бег с преодолением простейших		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов

Рабочая программа

	препятствий 30 м (канавки, подлезание, обегание стойки и т. д.).					легкой атлетики.
6.	Лёгкая атлетика. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки с ноги на ногу.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
7.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
8.	Лёгкая атлетика. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
9.	Лёгкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
10.	Лёгкая атлетика. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	Сдача нормативов.
11.	Коррекционные подвижные игры «Пустое место».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
12.	Коррекционные подвижные игры «Повторяй за мной».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.

Рабочая программа

13.	Коррекционные подвижные игры «Охотник и утки».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
14.	Коррекционные подвижные игры «Кто дальше бросит».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
15.	Коррекционные подвижные игры «Пустое место».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
16.	Коррекционные подвижные игры «Повторяй за мной».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
17.	Коррекционные подвижные игры «Охотник и утки».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
18.	Коррекционные подвижные игры «Кто дальше бросит».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
19.	Коррекционные подвижные игры «Пустое место».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
20.	Коррекционные подвижные игры «Повторяй за мной».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
21.	Коррекционные подвижные игры «Охотник и утки».		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
22.	Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на		Актовый зал		Теоретические сведения	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их

Рабочая программа

	уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.					применение.
23.	Гимнастика. Построения и перестроения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте.		Актовый зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.
24.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
25.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
26.	Знание о физической подготовке. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.		Актовый зал		Практическая работа	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
27.	Гимнастика. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе,		Актовый зал		Теоретические сведения	Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение

Рабочая программа

	степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.					усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.
28.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения.</u> Размыкание и смыкание приставными шагами.		Актовый зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.
29.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
30.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
31.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
32.	<u>Упражнения без предметов:</u> укрепления мышц спины и живота;		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами

Рабочая программа

	развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.					упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
33.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи;		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
34.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с гимнастическими палками;		Актовый зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
35.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с флажками.		Актовый зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
36.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с большими мячами.		Актовый зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
37.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> со скакалками		Актовый зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
38.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с малыми мячами		Актовый зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих

Рабочая программа

						упражнений.
39.	Лыжная подготовка. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.		Беседа		Теоретические сведения	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.
40.	Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ступающий шаг без палок и с палками.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
41.	Лыжная подготовка. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах (до 1500метров).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
42.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
43.	Лыжная подготовка. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
44.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
45.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.

Рабочая программа

46.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
47.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
48.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
49.	Знание о физической подготовке. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.		Беседа		Практическая работа	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.
50.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
51.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
52.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
53.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
54.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.

Рабочая программа

55.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
56.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. «переступанием» вокруг пяток лыж.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
57.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
58.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
59.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки. Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
60.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
61.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
62.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
63.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов

Рабочая программа

	лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».					лыжной подготовки.
64.	Лыжная подготовка. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
65.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
66.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой».		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
67.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
68.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
69.	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой»		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
70.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов лыжной подготовки.
71.	Лыжная подготовка. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	Сдача нормативов.
72.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения.</u> Перестроение из колонны по одному в колонну по		Актный зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.

Рабочая программа

	двое.					
73.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.		Актовый зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
74.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> с набивными мячами.		Актовый зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
75.	Лёгкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
76.	Лёгкая атлетика. Чередование бега и ходьбы. Понятие низкий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
77.	Лёгкая атлетика. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
78.	Лёгкая атлетика. Броски большого двумя руками из-за головы в парах. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.

Рабочая программа

	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.					
79.	Знание о физической подготовке. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.		Спортивная площадка		Теоретические сведения	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
80.	Гимнастика. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.		Актный зал		Практическая работа	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
81.	Гимнастика. <u>Построения и перестроения.</u> Расчет по порядку		Актный зал		Практическая работа	Подача и выполнение строевых команд.
82.	Гимнастика. <u>Упражнения без предметов:</u> укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.		Актный зал		Практическая работа	Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
83.	Гимнастика. <u>Упражнения с предметами:</u> малыми мячами		Актный зал		Практическая работа	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
84.	Гимнастика. <u>Упражнения с</u>		Актный зал		Практическая работа	Подсчёт при

Рабочая программа

	<u>предметами</u> : со скакалками.					выполнении общеразвивающих упражнений.
85.	Коррекционные подвижные игры. «Пустое место»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
86.	Коррекционные подвижные игры. «Повторяй за мной»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
87.	Коррекционные подвижные игры. «Охотник и утки»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
88.	Коррекционные подвижные игры. «Кто дальше бросит»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
89.	Коррекционные подвижные игры. «Пустое место»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
90.	Коррекционные подвижные игры. «Повторяй за мной»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
91.	Коррекционные подвижные игры. «Охотник и утки»		Спортивная площадка		Практическая работа	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
92.	Лёгкая атлетика. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами		Спортивная площадка		Теоретические сведения	Представления о двигательных действиях.

Рабочая программа

	легкой атлетики.					
93.	Лёгкая атлетика. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
94.	Лёгкая атлетика. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
95.	Лёгкая атлетика. Понятие эстафетный бег (круговая).		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
96.	Лёгкая атлетика. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
97.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
98.	Лёгкая атлетика. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.

Рабочая программа

	малых и больших мячей в игре.					
99.	Лёгкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
100.	Лёгкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
101.	Лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 метра.		Спортивная площадка		Практическая работа	Практическое освоение элементов легкой атлетики.
102.	Лёгкая атлетика. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	Сдача нормативов.

<p>Всего уроков: 102 ч Из них: Контроль – 4 ч Практически – 87ч</p>
--

