

Управление образования Администрации городского округа Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»

Принято
на координационно-методическом совете
протокол № 1 от 28.08. 2020 г.



Утверждаю
директор МАОУ СОШ № 10
О.А. Просвирякова
«28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

2-4 классы
на 2020-2021 учебный год

Составитель:
Кошелев Данил Анатольевич,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

с. Новопышминское
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана учителем физической культуры Д.А. Кошелевым на основе программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой 0-4 классы.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Декларация о правах умственно отсталых лиц;
- Устав школы;
- Программа развития школы;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа общего образования для обучающихся с умственной отсталостью школы;
- Календарный учебный график;
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида

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

Цель – формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщение к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности и систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой 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.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на

разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

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

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер(правильный захват, умение нести, мягко опускать.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья учащихся. (Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

Важным разделом программы является **«Игры»**. Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей учащихся. Для правильного развития этих способностей в 1-4 классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей, класс разделён на группы с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей.

На уроках теоретического характера содержится краткая информация о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть учащийся на уроках физической культуры. Учащиеся узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной и техники изучаемых упражнений.

2 класс

Основные требования к умениям учащихся:

Учащиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- правила переноски лыж;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим, ступающим шагом;
- играть в подвижные игры.

3 класс

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- положения частей тела во время ходьбы бега, прыжков, метаний;
- правила поведения на занятиях;
- что входит в лыжный инвентарь;
- как выбрать лыжи и палки по росту;
- как должен одеваться лыжник;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе 2 мин;
- быстро пробежать 30м;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;
- правильно выбирать лыжи и палки для занятий;
- выполнять повороты на месте и вокруг пяток в правую и левую стороны;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние на 500-100 м.

4 класс

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- рапорт дежурного;
- строевые команды;
- что такое дистанция;
- 1-2 комплекса утренней зарядки;
- правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики;
- правила ухода за лыжами и обувью;
- как оказать помощь при обморожении;
- упрощённые правила игры в пионербол.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- подавать команды при сдаче рапорта;
- соблюдать дистанцию при построении;
- выполнять повороты кругом переступанием;
- принимать правильную осанку;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- переносить несколько надувных мячей;
 - правильно выполнять прыжок на «козла» в упор, стоя на коленях;
- сохранять равновесие на гимнастической скамье;
- выполнять упражнения с предметами и в парах;
- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;
- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземляться при прыжках в высоту и длину;
- метать теннисный мяч с одного шага;
- выполнять все изученные команды в строю;
- координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 30-40 м;
- преодолевать спуск в высокой стойке на склоне крутизной 4-6 градусов и длиной 30-40 м;
- преодолевать на лыжах дистанцию 1 – 1,5 км (девочки), 1-2 км (мальчики);
- уметь ловить волейбольный мяч, выполнять передачу от груди.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Календарно-тематическое планирование уроков по физкультуре во 2 классе (105 часов/3 часа в неделю)

№ урока	Тема	К-во часов	Образовательные цели	Коррекционно- развивающие цели	Словарь	Дата	
						По плану	По факту
Лёгкая атлетика							
1	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	Уметь соблюдать темп движений	развивать координацию движений			
2-3	Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	Уметь правильно принимать исходное положение	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности			
4	Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	2	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя				
5	Ходьба с перешагиванием через предмет (2— 3 предмета), по разметке.	1	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Стопа		
6-7	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности			
8	Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий	1	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Снятие эмоционального напряжения	Чередование		
9-10	Медленный бег до 2 мин	2	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Развивать координацию движений	Туловище		
11	Бег на скорость до 30 м.	1	Формировать умение медленно бегать с сохранением осанки	Закреплять умения ориентироваться в пространстве			
12-13	Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3—4 м.)	2	Формировать умение прыгать в длину с места	Снятие эмоционального напряжения	Направление		

14	Прыжки в длину с небольшого разбега, 3—4 м,)	1	Формировать умение прыгать в длину с небольшого разбега	развивать координацию движений	Перебежка		
15-16	Прыжки в высоту с шага	2	Формировать умение прыгать в длину с шага	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти			
17-18	Прыжки в высоту с небольшого разбега, 3—4 м)	2	Формировать умение прыгать в длину с небольшого разбега	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Длина		
19-20	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	2	Способствовать формированию в подготовке кистей рук к метанию	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти	Метание		
21-22	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.	2	Уметь выполнять упражнения на правильный захват мяча	Снятие эмоционального напряжения	Захват		
23-24	Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2—6 м на дальность.	2	Способствовать формированию метания метание малого мяча с места правой и левой рукой	Закреплять умения ориентироваться в пространстве			
Гимнастика							
25	<u>Строевые упражнения.</u> Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	1	Учащиеся должны знать правила поведения. Значение упражнений, зарядки.	Коррекция и развитие координации движений	Зарядка		
26-27	Выполнение строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	2	Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.	Развивать координацию движений			
28	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1	Повторить построение из одной шеренги в другую	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук			
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки..	1	Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.	развивать координацию движений	Колонна		
30-31	Расчет по порядку	1	Учащиеся должны уметь рассчитывать по порядку	Коррекция и развитие внимания, мышления	Расчет		
32-33	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> основные положения и	2	Повторение чередования ходьбы и бега	Коррекция и развитие мелкой моторики	Чередование		

	движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.			кистей рук			
34-35	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	2	Повторение сохранения правил осанки и чередования ходьбы и бега	Коррекция и развитие моторики рук			
36	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	Учащиеся должны правильно выполнять несколько упражнений гимнастическими палками, флажками.	Развивать координацию движений	Флажок		
37-38	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	Уметь ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	Развивать координацию движений			
39-40	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами.	2	Уметь правильно выполнять основные упражнения с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами.	Формировать умение работать в парах, в команде	Обруч		
41	Комплексы упражнений со скакалками.	1	Уметь правильно выполнять упражнения с большими и малыми мячами	Развивать координацию движений	Малый		
42-43	<u>Элементы акробатических упражнений</u> : Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	2	Уметь правильно выполнять основные движения лежа на спине	Коррекция крупной и моторики рук (развитие ритмичности, плавности движений)	Группировка		
44-45	<u>Лазанье</u> : Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1	Уметь правильно выполнять основные движения в упоре стоя на коленях	Развивать координацию движений	Упор		
46-47	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Коррекция и развитие крупной моторики (развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений)	Пережат		
48-49	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	2	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Развивать координацию движений			
50-51	<u>Висы</u> : в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Коррекция и развитие крупной моторики (развитие ритмичности,			

				плавности движений, соразмерности движений)			
52	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	2	Уметь произвольно лазать по гимнастической стенке, подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.	Развивать координацию движений	Подлезание		
53-54	<u>Равновесие:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук	1	Уметь принимать упор в положении присев и лежа на матах	Коррекция крупной и моторики (формирование ручной умелости, плавности движений)	Висы		
55	Ходьба по полу по начертанной линии.	2	Уметь ходить по коридору с расстоянием друг от друга в 20 см.; уметь принимать стойку на носках (3—4 с).	Снятие эмоционального напряжения	Стойка		
Лыжная подготовка							
56-57	Переноска лыж.	2	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; организованно строиться	Снятие эмоционального напряжения			
58-59	Ступающий шаг без палок и с палками.	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Строй		
60-61	Скользкий шаг.	2	Формировать умение медленно бегать с чередованием ходьбой	Снятие эмоционального напряжения			
62-63	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2	Знать основные виды одежды и обуви для занятий на улице в зимний период	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Переступание		
64-65	Обучение попеременному двухшажному шагу.		Формировать умение передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом	Снятие эмоционального напряжения			

66	Подъём «лесенкой».		Формировать умение подъёма в гору «лесенкой»	Снятие эмоционального напряжения			
67-68	Передвижение на лыжах до 400 м .	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
69-70	Передвижение на лыжах до 400 м.	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
71-72	Передвижение на лыжах до 500 м.	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
73-74	Передвижение на лыжах до 500 м.	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
75-76	Передвижение на лыжах до 600 м.	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
77-78	Передвижение на лыжах до 600 м.	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
Подвижные игры							
79	<u>Подвижные игры</u> : «Отгадай по голосу»	1	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Снятие эмоционального напряжения. Развитие координации движений	Бодрый		
80-81	<u>Подвижные игры</u> : «Карусели»	2	Уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку	Снятие эмоционального напряжения	Космонавт		
81-82	<u>Подвижные игры</u> : «Что изменилось?»	2	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Порядок		
83-84	Подвижные игры: «Волшебный мешок».	2	Уметь выполнять ходьбу с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом	Формировать умение работать в парах, в команде	Совушка		
85-86	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем»	2	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти,	Сигнал		

				наблюдательности			
87-88	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной»,	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности			
89-90	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг»	2	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно)	Снятие эмоционального напряжения			
91-92	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики»	2	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно)	Снятие эмоционального напряжения. Развитие координации движений	Быстро, медленно		
93, 94, 95	Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий» «Кто быстрее?»	3	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Закреплять умения ориентироваться в пространстве	Цель		
96, 97, 98	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору»	3	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Точность движений		
99, 100, 101	Игры с бегом и прыжками: «Пустое место».	3					
102, 103, 104	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки» «Кто дальше бросит?»	3	Уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами	Снятие эмоционального напряжения			
105	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки» «Кто дальше бросит?»	3	Уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами	Снятие эмоционального напряжения			
ИТОГО		105ч					

Календарно-тематическое планирование уроков по физкультуре в 3 классе (105часов/3 часа в неделю)

№ урока	Тема	К-во часов	Образовательные цели	Коррекционно- развивающие цели	Словарь	Дата		
						По плану	По факту	
Лёгкая атлетика								
1-2	<u>Ходьба</u> : Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	2	Уметь соблюдать темп движений	развивать координацию движений	Темп			
2-4	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	2	Уметь правильно принимать исходное положение	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности				
5-6	<u>Бег</u> : Понятие высокий старт.	2						
7-8	Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	2	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности				
9-10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	2			Стопа			
11-12	Челночный бег (3x5 м).	2	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности				
13-14	Бег на скорость до 40 м.	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Снятие эмоционального напряжения	Чередование			
15-16	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	2	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Развивать координацию движений	Туловище			
17-18	<u>Прыжки</u> : Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	2	Формировать умение прыгать с ноги на ногу с передвижением вперед	Закреплять умения ориентироваться в пространстве				
19-20	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	2	Формировать умение прыгать в длину с места	Снятие эмоционального напряжения	Направление			

21-22	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	2	Формировать умение прыгать в длину с небольшого разбега	развивать координацию движений	Перебежка		
23-24	<u>Метание:</u> Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную цель	2	Способствовать формированию в подготовке кистей рук к метанию	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Метание		
Гимнастика							
25	<u>Строевые упражнения.</u> Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	Учащиеся должны знать значение упражнений, зарядки.	Коррекция и развитие координации движений	Зарядка		
26-27	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами.	2	Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.	Развивать координацию движений			
28-29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг».	1	Повторить построение из одной шеренги в другую	Коррекция и развитие моторики (развитие ритмичности, плавности движений)			
30	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.	Развивать координацию движений	Колонна		
31-32	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	2	Учащиеся должны уметь рассчитывать по порядку	Коррекция и развитие внимания, мышления	Расчет		
33-34	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	Повторение чередования ходьбы и бега	Коррекция и развитие моторики (развитие ритмичности, плавности движений)	Чередование		
35	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	1	Учащиеся должны правильно выполнять несколько упражнений с гимнастическими палками, флажками.	Коррекция и развитие моторики рук (развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений)	Флажок		
36-37	Комплексы упражнений со скакалками.	2					
38	Комплексы с набивными мячами.	1	Учащиеся должны правильно	Снятие эмоционального	Набивной мяч		

			выполнять несколько упражнений с набивными мячами	напряжения			
39-40	<u>Элементы акробатических упражнений</u> : Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).	1	Уметь правильно выполнять основные движения лежа на спине	Развивать координацию движений	Круговые движения		
41	<u>Элементы акробатических упражнений</u> : Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).	1	Уметь произвольно лазать по гимнастической стенке, подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку.	Коррекция крупной и моторики рук (развитие ритмичности, плавности движений)	Группировка		
42	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	1			Упор		
43	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	развивать координацию движений			
44	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	Уметь пролезать сквозь гимнастические обручи	Коррекция и развитие крупной моторики (развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений)	Пролезание		
45-46	<u>Висы</u> : Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	2	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Развивать координацию движений	Висы		
47-48	<u>Равновесие</u> : Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.	2	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Коррекция и развитие крупной моторики	Равновесие		
49-50	<u>Равновесие</u> : Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	2		Снятие эмоционального напряжения			
51-52	Равновесие «ласточка». Ходьба по	2	Уметь самостоятельно	Коррекция крупной и	Стойка		

	гимнастическому бревну высотой 60 см		выполнять упражнение «Ласточка»	моторики (формирование ручной умелости, плавности движений)	Ласточка		
53-54	<u>Опорные прыжки</u> : Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени. Соскок с поворотом.	2	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Коррекция крупной и моторики (формирование ручной умелости, развитие соразмерности движений)	Козел		
Лыжная подготовка (20 часов)							
55-56	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	2	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; организованно строиться	Снятие эмоционального напряжения			
57-58	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Строй		
59-60	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	2	Формировать умение медленно бегать с чередованием ходьбой	Снятие эмоционального напряжения			
61-62	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	2	Формировать умение ходить на лыжах	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности			
63-64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		Формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений	Формировать и совершенствовать навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.			
65-66	Передвижение одновременным бесшажным ходом.			Формировать и совершенствовать навыки передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.			

67-68	Передвижение на лыжах (до 500 м за урок).	2		Снятие эмоционального напряжения			
69-70	Передвижение на лыжах (до 600 м за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
71-72	Передвижение на лыжах (до 700 м за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
73-74	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Развивать координацию движений			
75-76	Передвижение на лыжах (до 900 м за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Закреплять умения ориентироваться в пространстве			
77-78	Передвижение на лыжах (до 1000 м за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Снятие эмоционального напряжения			
Подвижные игры							
79-80	<u>Подвижные игры</u> : «Два сигнала»	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Снятие эмоционального напряжения. Развитие координации движений	Бодрый		
81-82	<u>Подвижные игры</u> : «Запрещенное движение».	2	Уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку	Снятие эмоционального напряжения	Космонавт		
83-84	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u> : «Шишки, желуди, орехи»	2	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Порядок		
85-86	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u> : «Самые сильные», «Мяч — соседу».	2	Уметь выполнять ходьбу с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом	Формировать умение работать в парах, в команде	Совушка		
87-88	<u>Игры с бегом и прыжками</u> : «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам»	2	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно)	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Сигнал		
89-90	<u>Игры с бегом и прыжками</u> : «Точный прыжок»	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной	Формировать, совершенствовать			

			инструкции учителя	навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности			
91-92	<u>Игры с бегом и прыжками:</u> «К своим флажкам».	2	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно)	Снятие эмоционального напряжения			
93-94	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Попади в цель»	2	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно)	Снятие эмоционального напряжения. Развитие координации движений	Быстро, медленно		
95-96	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Мяч — среднему»	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Закреплять умения ориентироваться в пространстве	Цель		
97-98	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Гонка мячей по кругу».	2	Уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами	Снятие эмоционального напряжения			
99-100	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Зоркий глаз»	2	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Точность движений		
101-102	<u>Игра:</u> «Вот так карусель!».	2					
103-104	Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки» «Кто дальше бросит?»	2	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности			
105	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Попади в цель»	1	Уметь ритмично выполнять несложные движения руками и ногами	Снятие эмоционального напряжения			
ИТОГО		105ч					

Календарно-тематическое планирование уроков по физкультуре в 4 классе (105 часов/3 часа в неделю)

№ урока	Тема	К-во часов	Образовательные цели	Коррекционно- развивающие цели	Словарь	Дата	
						По плану	По факту
Лёгкая атлетика							
1, 2, 3	<u>Ходьба</u> : Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	3	Уметь соблюдать темп движений	развивать координацию движений	Темп		
4, 5, 6	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	3	Уметь правильно принимать исходное положение	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти			
7, 8, 9	<u>Бег</u> : Понятие низкий старт.	3	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать координацию движений			
10,11, 12	Быстрый бег на месте до 10 с.	3					
13,14, 15	Челночный бег (3x10 м).	3	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	развивать координацию движений	Стопа		
16,17, 18	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	3	Способствовать формированию развития двигательных навыков и умений	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти	Препятствие		
19,20, 21	Понятие эстафета (круговая).	3	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Снятие эмоционального напряжения	Чередование		
22,23, 24	<u>Прыжки</u> : Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	3	Формировать умение прыгать с ноги на ногу с передвижением вперед	Закреплять умения ориентироваться в пространстве			
Гимнастика							
25	<u>Строевые упражнения</u> . Сдача рапорта. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	Учащиеся должны уметь сдавать рапорт	Коррекция и развитие координации движений	Зарядка		

26	Поворот кругом на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.	Развивать координацию движений			
27-28	Расчет на «первый — второй». Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг».	2	Повторить построение из одной шеренги в другую	Коррекция и развитие моторики (развитие ритмичности, плавности движений)			
29-30	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	2	Повторить ходьбу с сохранением правильной осанки.	развивать координацию движений	Колонна		
31-32	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом	1	Учащиеся должны уметь рассчитывать по порядку	Коррекция и развитие внимания, мышления	Расчет		
33	<u>Общеразвивающие упражнения без предметов</u> : основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	Повторение чередования ходьбы и бега	Коррекция и развитие моторики (развитие ритмичности, плавности движений)	Чередование		
34-35	Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.	2	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; организованно строиться	Коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук			
36	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	Учащиеся должны правильно выполнять несколько упражнений с одноименными и разноименными движениями рук.	Коррекция и развитие моторики рук (развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений)	Флажок		
37-38	Круговые движения головы..Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов.	2	Уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на смену частей музыки	развивать координацию движений	Передача		
39	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки	1	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	развивать координацию движений	Пояс		
40-41	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; организованно строиться	развивать координацию движений			
42	<u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</u> : Комплексы	1	Учащиеся должны правильно выполнять несколько	Развивать координацию движений	Малый		

	упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.		упражнений с гимнастическими палками, флажками.				
43-44	Комплексы упражнений со скакалками, с набивными мячами, с обручами.	2	Уметь выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	Коррекция крупной и моторики рук (развитие ритмичности, плавности движений)	Группировка Упор		
45	<u>Элементы акробатических упражнений</u> : кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1					
46-47	<u>Лазанье</u> : Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.	2	Уметь пролезать по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней	Коррекция и развитие крупной моторики (развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений)	Пролезание		
48	Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.	1	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Развивать координацию движений	Висы		
49-50	<u>Висы</u> : вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание	2	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Коррекция и развитие крупной моторики (развитие ритмичности, плавности движений)	Равновесие		
51	<u>Равновесие</u> : Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке	1	Уметь ходить по коридору с расстоянием друг от друга в 20 см.; уметь принимать стойку на носках (3—4 с).	Снятие эмоционального напряжения			
52-53	Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см	2	Уметь самостоятельно выполнять упражнение «Ласточка»	Коррекция крупной и моторики (формирование ручной умелости, плавности движений)	Стойка Ласточка		
54	<u>Опорные прыжки</u> : Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени. Соскок с поворотом	2	Уметь соблюдать темп движений, выполнять ОРУ в определенном ритме и темпе	Коррекция крупной и моторики (формирование ручной умелости, развитие соразмерности движений)	Козел		

Лыжная подготовка							
55	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!»	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; организованно строиться	Снятие эмоционального напряжения			
56	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи взять!»..	1	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти	Строй		
57-58	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	2	Формировать умение медленно бегать с чередованием ходьбой	Снятие эмоционального напряжения			
59-60	Подъем «елочкой», «лесенкой»	2	Формировать умение ходить на лыжах	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти			
61-62	Спуски в средней стойке.	2	Формировать умение спускаться на лыжах в средней стойке	Снятие эмоционального напряжения			
63-64	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		Формировать и совершенствовать навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.				
65-66	Передвижение одновременным двухшажным ходом		Формировать и совершенствовать навыки передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом				
67-68	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.		Формировать и совершенствовать навыки передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом				
69-70	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Развивать координацию движений			

71-72	Передвижение на лыжах (до 1 км за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Развивать координацию движений			
73-74	Передвижение на лыжах (до 1,2 км за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Развивать координацию движений			
75-76	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Развивать координацию движений			
77-78	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).	2	Формировать умение ходить на лыжах	Развивать координацию движений			
Подвижные игры							
79, 80, 81	<u>Подвижные игры</u> : «Музыкальные змейки».	2	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Снятие эмоционального напряжения. Развитие координации движений	Бодрый		
82, 83,84	<u>Подвижные игры</u> : «Найди предмет».	3	Уметь соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку	Снятие эмоционального напряжения	Космонавт		
85, 86, 87	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u> : «Светофор».	3	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Порядок		
88, 89, 90	<u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u> : «Запрещенное движение», «Фигуры».	3	Уметь выполнять ходьбу с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом	Формировать умение работать в парах, в команде	Совушка		
91, 92, 93	<u>Игры с бегом и прыжками</u> : «Кто обгонит?», «Пустое место».	2	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно)	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти	Сигнал		
94, 95, 96	<u>Игры с бегом и прыжками</u> : «Бездомный заяц», «Волк во рву».	3	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности			
97-98	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием</u> : «Подвижная цель».	2	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро —	Снятие эмоционального напряжения			

99	<u>Игры с бросанием, ловлей, метанием:</u> «Обгони мяч».	1	медленно)				
100	<u>Игра:</u> «Крепость».	1	Уметь выполнять движения в соответствии с изменением характера музыки (быстро — медленно)	Снятие эмоционального напряжения. Развитие координации движений	Быстро, медленно		
101	<u>Пионербол:</u> ознакомление с правилами игры.	1	Уметь выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя	Закреплять умения ориентироваться в пространстве	Цель		
102	<u>Пионербол:</u> Передача мяча руками, ловля его.	1	Уметь ритмично выполнять несложные движения руками	Снятие эмоционального напряжения			
103	<u>Пионербол:</u> Подача одной рукой снизу, учебная игра.	1	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Точность движений		
104-105	<u>Пионербол:</u> Подача одной рукой сверху, учебная игра.	2	Уметь самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя	Формировать, совершенствовать навыки зрительного внимания, памяти, наблюдательности	Точность движений		
ИТОГО		105ч					

Лист корректировки учебной программы

[illegible]

--	--	--	--

Список литературы

1. И. М. Бгажнокова, «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы», «Просвещение», 2008г.
2. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе, М., ВЛАДОС, 2013 г.
3. Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 2015 г.
4. В.М. Качашкин Физическое воспитание в начальной школе, М., Просвещение, 2016 г.
5. Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2013 г.

Лист корректировки учебной программы

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575887

Владелец Просвирякова Ольга Анатольевна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022