

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ МинОбрНауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования » № 1015 от 30.08.2013года
3. ФГОС НОО
4. ФГОС для обучающихся с ОВЗ.
5. ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (с интеллектуальными нарушениями).
6. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физкультура». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.
7. В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В. М. Мозговой // Уроки физической культуры в начальных классах пособие для учителя специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /М.: Просвещение, 2009.
8. Учебный план МБОУ Целинная СОШ
9. Адаптированная образовательная программа МБОУ Целинная СОШ.

Адаптированная физическая культура в специальном (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.

**Цель** **программы:** социализация обучающегося в обществе, укрепление здоровья и закаливание организма через различные формы занятий физическими упражнениями.

**Задачи программы:**

* формировать у обучающихся двигательные умения и навыки, развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и двигательные возможности в процессе обучения;
* воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения, интерес к занятиям физическими упражнениями;
* укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие ***принципы:***

**основополагающие принципы:**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся;

**психологические принципы:**

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения;

**принципы планирования урока физической культуры:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию

обучающихся.

**Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:** название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности.

**Основные направления коррекционной работы:** коррекция нарушения физического развития и психомоторики;

**Формы организации образовательного процесса:** урок

**Формы обучения:** фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Приемы обучения:** осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных особенностей, уровнем развития, интеллектуальных возможностей.

**Технологии обучения:** игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упраж­нений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

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

**ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На реализацию программы предусмотрено 102 часа, т.е. 3 часа в неделю.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ** **КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

**Личностные БУД:**

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

**Познавательные БУД:**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные БУД:**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

**Регулятивные БУД:**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Основы знаний**

 Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки.

***I.Легкая атлетика***

*Ходьба.*

      Ходьба  в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.*

     Понятие *высокий старт*. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. челночный бег (3\*5). Бег на скорость до 40м. понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15м. прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*. Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание.*

*Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

*Метание.*

     Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.

***II. Гимнастика***

*Строевые упражнения.*

      Построение в одну колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте(направо, налево). Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

*Элементы акробатических упражнений.*

      Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик».2-3 кувырка вперед(строго индивидуально).

*Лазанье.*

      Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы и упоры.*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле

  *Равновесие.*

      Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук .

*Общеразвивающие  упражнения без предметов и с предметами* (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами).

***III. Подвижные игры***

Игры с элементами ОРУ: «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу»; игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», « Прыжки по полоскам», «К своим флажкам»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Попади в цель», «Мяч- среднему», «Гонка мячей по кругу».

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В целях контроля в 1 - 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и физической подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Минимальный уровень:**

- выполнять повороты на месте, команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;

- уметь показывать комплекс упражнений ритмической гимнастики;

- знать все изученные игры и правила к ним;

- знать о значении дыхания в жизни человека;

- выполнять элементы прыжка в длину с 3-4 шагов;

- выполнять технику метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель;

- уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег.

Достаточный уровень:

- уметь перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды; выполнять акробатические упражнения без помощи учителя;

- выполнять подтягивание в висе разными способами;

- выполнять технику бега с разных исходных положений;

- выполнять различные элементы на снарядах;

- уметь последовательно объяснить правила игры.

**Критерии и нормы оценки знаний**

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

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Планируемые результаты | | Примечание |
| Знания | Умения |
| 1 | Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале, спортивной площадке и на стадионе. Ходьба и бег. Метание мячей в горизонтальную цель. ОРУ. | 1 |  | Знать технику безопасности при выполнении физических упражнений | Уметь выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности |  |
| 2  3  4 | Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Метание мячей в горизонтальную цель. Игра «Самые сильные». | 3 |  | Знать: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. | Уметь выполнять: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте. |  |
| 5  6  7 | Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Комплекс упражнений утренней гимнастики. Прыжки в длину с места. Игра «Быстро по местам». | 3 |  | Знать: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; комплекс упражнений утренней гимнастики | Уметь выполнять: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; комплекс упражнений утренней гимнастики |  |
| 8  9 | Комплекс упражнений без предметов. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 2 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы выполнения прыжка в длину с места | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в длину с места |  |
| 10  11 | Прыжки в длину с места. Метание мячей на дальность. Игра «Дай руку». | 2 |  | Знать: элементы прыжка в длину с места; технику выполнения метания мячей на дальность | Уметь выполнять: элементы прыжка в длину с места; технику метания мячей на дальность. |  |
| 12  13  14 | Комплекс упражнений без предметов. Упражнения с флажками.  Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Игра «По сигналу». | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; правила ходьбы по гимнастической скамейке с предметами | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; ходить по гимнастической скамейке с предметами |  |
| 15  16 | Упражнения с флажками.  Игра «Запрещенное движение» | 2 |  | Знать: правила игры «Запрещенное движение» | Уметь: участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 17  18  19 | Расчёт на 1-2. Упражнения с флажками. Метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Заяц без домика» | 3 |  | Знать: расчёт на 1-2; технику выполнения метания мячей в горизонтальную и вертикальную цель | Уметь выполнять: технику метания мячей в горизонтальную и вертикальную цель |  |
| 20  21 | Прыжки в длину с 3-4 шагов. Метание на дальность. Игра «Сумей догнать» | 2 |  | Знать: элементы прыжка в длину с 3-4 шагов; правила игры «Сумей догнать» | Уметь выполнять: все элементы прыжка в длину с 3-4 шагов; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 22  23 | ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Игра «Защита укрепления» | 2 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка длину с разбега | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в длину с разбега |  |
| 24  25  26 | ОРУ без предметов. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Игра «Вызов номеров». | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка длину с разбега | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка длину с разбега |  |
| 27  28  29 | Ходьба в ногу. Упражнения с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Метание в цель. Игра «Кто подходил?» | 3 |  | Знать: строевой шаг; элементы прыжка в длину с места | Уметь ходить строевым шагом; элементы прыжка в длину с места |  |
| 30  31  32 | Прыжки в длину с разбега. Бег на дистанцию 60 м. Упражнения с флажками. Игра «Класс, смирно!» | 3 |  | Знать: элементы прыжка с разбега; знать технику безопасности на спортивной площадке | Уметь выполнять: элементы прыжка с разбега; соблюдать технику безопасности на спортивной площадке |  |
| 33  34 | Повороты на месте, поворот «Кругом!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Игра «Мяч соседу по кругу» | 2 |  | Знать: повороты на месте, поворот «Кругом!»; правила игры «Мяч соседу по кругу» | Уметь выполнять: повороты на месте, поворот «Кругом!»; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 35  36  37 | Упражнения с флажками. Прыжки с различной высоты. Бег в различном темпе. Игра «Музыкальные змейки» | 3 |  | Знать: технику бега в различном темпе | Уметь выполнять: бег в различном темпе с соблюдением техники безопасности |  |
| 38  39 | Метание в цель. Упражнения с флажками. Игра «Перемена мест»  Комплекс упражнений с флажками. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Зайцы в огороде» | 2 |  | Знать: технику выполнения метания в цель; технику лазанья по гимнастической стенке | Уметь выполнять: технику метания в цель; соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке |  |
| 42  43  44 | Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места. Упражнения с флажками. Игра «Вот так позы!» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке и скамейке; элементы прыжка в длину с места | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке и скамейке: выполнять элементы прыжка в длину с места |  |
| 45  46  47 | Комплекс упражнений без предметов. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия. Игра «Птицы и клетка» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия |  |
| 48  49 | Прыжки в высоту. Упражнений с гимнастической палкой. Челночный бег. Игра «День и ночь» | 2 |  | Знать: элементы прыжка в высоту; челночный бег | Уметь выполнять: элементы прыжка в высоту; челночный бег |  |
| 50  51  52 | КОРУ с мячами. Строевые команды. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Бросание и ловля больших мячей. Игра «Подвижная цель» | 3 |  | Знать: строевые команды; элементы бросания и ловли больших мячей | Уметь выполнять: строевые команды; элементы бросания и ловли больших мячей |  |
| 53  54  55 | КОРУ без предметов. Выполнение всех способов размыкания. Прыжок в глубину с высоты. Метание в цель. Игра «Угадай, кто подходил» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; способы размыкания; технику метания в цель | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; показывать все способы размыкания; технику метания в цель |  |
| 56  57  58 | Лазанье по гимнастической стенке. Бег на выносливость (3-4 мин). Метание в цель. Игра «Круговая лапта» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке; технику выполнения метания в цель; правила игры «Круговая лапта» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; выполнять технику выполнения метания в цель; последовательно объяснить правила игры |  |
| 59  60  61 | Комплекс упражнений без предметов. Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику метания на дальность | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; технику выполнения метания на дальность |  |
| 62  63  64 | КОРУ с флажками. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Вызов номеров» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке; правила игры «Вызов номеров» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке |  |
| 65  66  67 | Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. КОРУ с флажками. Игра «Пустое место» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке и скамейке; элементы прыжка в длину с места | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке и скамейке; выполнять элементы прыжка в длину с места |  |
| 68  69  70 | Обучение равновесию. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Волк во рву» | 3 |  | Знать: технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке; правила игры «Волк во рву» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по наклонной гимнастической скамейке; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 71  72  73 | Выполнение ходьбы по бревну. Соскок в глубину. Метание в цель. | 3 |  | Знать: технику ходьбы по бревну; технику соскока в глубину | Уметь: соблюдать технику безопасности при ходьбе по бревну; выполнять элементы соскока в глубину |  |
| 74  75  76 | Комплекс упражнений без предметов; в колонне. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия. Игра «Волк во рву» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику лазанья по гимнастической стенке; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; выполнять элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия |  |
| 77  78  79 | Лазанье по гимнастической стенке. Перелазанье через предмет. Игра «Кто самый ловкий?» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке; правила игры «Кто самый ловкий?» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 80  81 | ОРУ с обручем. Обучение перелезанию. Прыжки в высоту. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 2 |  | Знать: элементы прыжка в высоту; правила игры «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнять: элементы прыжка в высоту; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 82  83  84 | ОРУ с обручем. Выполнение строевых команд. Прыжки в высоту. Метание в цель. Игра «Угадай, чей голос» | 3 |  | Знать: ОРУ с обручем; строевые команды; элементы прыжка в высоту. | Уметь выполнять: ОРУ с обручем; строевые команды; элементы прыжка в высоту. |  |
| 85  86  87 | Комплекс упражнений без предметов; Лазанье по гимнастической стенке. Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия. Игра «Вызов номеров» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику лазанья по гимнастической стенке; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; технику лазанья по гимнастической стенке; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия |  |
| 88  89  90 | Метание в даль. Выполнение команд при обучении бегу с различного старта. Ходьба в ногу. Игра «Мяч водящему» | 3 |  | Знать: технику метания в даль; правила игры «Мяч водящему» | Уметь выполнять: технику метания в даль; последовательно объяснить правила игры |  |
| 91  92  93 | Обучение бегу и метанию на дальность. Прыжки в длину. КОРУ без предметов. Игра «Космонавты» | 3 |  | Знать: элементы прыжка в длину; КОРУ без предметов | Уметь выполнять: элементы прыжка в длину; КОРУ без предметов |  |
| 94  95  96 | Комплекс упражнений без предметов. Метание мяча на дальность. Игра «Кто первый?» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику метания мяча на дальность | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; технику метания мяча на дальность |  |
| 97  98  99 | Упражнения с флажками. Прыжки в длину с разбега. Игра «Заяц без домика» | 3 |  | Знать: элементы прыжка в длину с разбега; правила игры «Заяц без домика» | Уметь выполнять: элементы прыжка в длину с разбега; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 100  101  102 | Упражнения с флажками. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Дружные ребята» | 3 |  | Знать: элементы прыжка в высоту с разбега; правила игры «Дружные ребята» | Уметь выполнять: элементы прыжка в высоту с разбега; участвуя в игре, не нарушать правила |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Планируемые результаты | | Примечание |
| Знания | Умения |
| 1 | Ознакомление учащихся с содержанием занятий в новом учебном году. Метание мячей в горизонтальную цель. ОРУ. | 1 |  | Знать технику безопасности при выполнении физических упражнений | Уметь выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности |  |
| 2  3  4 | Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Прыжки в длину с места. Игра «Самые сильные». | 3 |  | Знать: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на месте. | Уметь выполнять: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте. |  |
| 5  6  7 | Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Комплекс упражнений утренней гимнастики. Метание мячей в горизонтальную цель Игра «Быстро по местам». | 3 |  | Знать: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; комплекс упражнений утренней гимнастики | Уметь выполнять: команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; комплекс упражнений утренней гимнастики |  |
| 8  9 | Комплекс упражнений без предметов. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 2 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы выполнения прыжка в длину с места | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в длину с места |  |
| 10  11 | Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Дай руку». | 2 |  | Знать: элементы прыжка в длину с места; технику выполнения метания мячей на дальность | Уметь выполнять: элементы прыжка в длину с места; ходить по гимнастической скамейке с предметами |  |
| 12  13  14 | Комплекс упражнений без предметов. Упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов. Игра «По сигналу». | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; правила ходьбы по гимнастической скамейке с предметами | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; |  |
| 15  16 | Упражнения с флажками. Метание мячей на дальность. с предметами Игра «Запрещенное движение» | 2 |  | Знать: правила игры «Запрещенное движение» | Уметь выполнять: технику метания мячей на дальность участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 17  18  19 | Расчёт на 1-2 с перестроением в две шеренги. Упражнения с флажками. Прыжки в длину с 3-4 шагов. Игра «Заяц без домика» | 3 |  | Знать: расчёт на 1-2 с перестроением в две шеренги; технику выполнения метания мячей в горизонтальную и вертикальную цель | Уметь выполнять: перестраиваться из одной шеренги в две; все элементы прыжка в длину с 3-4 шагов; |  |
| 20  21 | Метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель. Метание на дальность. Игра «Сумей догнать» | 2 |  | Знать: элементы прыжка в длину с 3-4 шагов; правила игры «Сумей догнать» | Уметь выполнять: технику метания мячей в горизонтальную и вертикальную цель участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 22  23 | ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Игра «Защита укрепления» | 2 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка длину с разбега | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в длину с разбега |  |
| 24  25  26 | ОРУ без предметов. Прыжки в длину с разбега. Игра «Вызов номеров». | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка длину с разбега | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка длину с разбега |  |
| 27  28  29 | Ходьба в ногу. Упражнения с гимнастической палкой. Бег на дистанцию 30 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. Игра «Кто подходил?» | 3 |  | Знать: строевой шаг; элементы прыжка в длину с места | Уметь ходить строевым шагом; элементы прыжка в длину с места |  |
| 30  31  32 | Прыжки в длину с разбега. Бег на дистанцию 60 м. Упражнения с флажками. Игра «Класс, смирно!» | 3 |  | Знать: элементы прыжка с разбега; знать технику безопасности на спортивной площадке | Уметь выполнять: элементы прыжка с разбега; соблюдать технику безопасности на спортивной площадке |  |
| 33  34 | Повороты на месте, поворот «Кругом!». Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Игра «Мяч соседу по кругу» | 2 |  | Знать: повороты на месте, поворот «Кругом!»; правила игры «Мяч соседу по кругу» | Уметь выполнять: повороты на месте, поворот «Кругом!»; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 35  36  37 | Упражнения с флажками. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Музыкальные змейки» | 3 |  | Знать: технику бега в различном темпе | Уметь выполнять: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке |  |
| 38  39 | Метание в цель. Упражнения с флажками. Игра «Перемена мест»  Комплекс упражнений с флажками. Прыжки с различной высоты. Бег в различном темпе.. Игра «Зайцы в огороде» | 2 |  | Знать: технику выполнения метания в цель; технику лазанья по гимнастической стенке | Уметь выполнять: технику метания в цель; бег в различном темпе с соблюдением техники безопасности |  |
| 42  43  44 | Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места. Упражнения с флажками. Игра «Вот так позы!» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке и скамейке; элементы прыжка в длину с места | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке и скамейке: выполнять элементы прыжка в длину с места |  |
| 45  46  47 | Комплекс упражнений без предметов. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия. Игра «Птицы и клетка» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия |  |
| 48  49 | Прыжки в высоту. Упражнений с гимнастической палкой. Челночный бег. Игра «День и ночь» | 2 |  | Знать: элементы прыжка в высоту; челночный бег | Уметь выполнять: элементы прыжка в высоту; челночный бег |  |
| 50  51  52 | КОРУ с мячами. Строевые команды. Выполнение всех способов размыкания.Прыжок в глубину с высоты. Метание в цель. Игра «Подвижная цель» | 3 |  | Знать: строевые команды; элементы бросания и ловли больших мячей | Уметь выполнять: строевые команды; показывать все способы размыкания; технику метания в цель |  |
| 53  54  55 | КОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Бросание и ловля больших мячей Игра «Угадай, кто подходил» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; способы размыкания; технику метания в цель | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; элементы бросания и ловли больших мячей |  |
| 56  57  58 | Лазанье по гимнастической стенке. Метание в цель. Игра «Круговая лапта» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке; технику выполнения метания в цель; правила игры «Круговая лапта» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; выполнять технику выполнения метания в цель; последовательно объяснить правила игры |  |
| 59  60  61 | Комплекс упражнений без предметов. Бег на выносливость (3-4 мин). Метание мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику метания на дальность | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; технику выполнения метания на дальность |  |
| 62  63  64 | КОРУ с флажками. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. Игра «Вызов номеров» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке; правила игры «Вызов номеров» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке |  |
| 65  66  67 | Лазанье по гимнастической стенке. Прыжок в длину с места. КОРУ с флажками. Игра «Пустое место» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке и скамейке; элементы прыжка в длину с места | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке и скамейке; выполнять элементы прыжка в длину с места |  |
| 68  69  70 | Обучение равновесию. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Волк во рву» | 3 |  | Знать: технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке; правила игры «Волк во рву» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по наклонной гимнастической скамейке; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 71  72  73 | Выполнение ходьбы по бревну. Соскок в глубину. Метание в цель. | 3 |  | Знать: технику ходьбы по бревну; технику соскока в глубину | Уметь: соблюдать технику безопасности при ходьбе по бревну; выполнять элементы соскока в глубину |  |
| 74  75  76 | Комплекс упражнений без предметов; в колонне. Лазанье по гимнастической стенке. Перелазанье через предмет. Игра «Волк во рву» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику лазанья по гимнастической стенке; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; |  |
| 77  78  79 | Лазанье по гимнастической стенке. Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия. Игра «Кто самый ловкий?» | 3 |  | Знать: технику лазанья по гимнастической стенке; правила игры «Кто самый ловкий?» | Уметь: соблюдать технику безопасности лазанья по гимнастической стенке; выполнять элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 80  81 | ОРУ с обручем. Обучение перелезанию. Прыжки в высоту. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 2 |  | Знать: элементы прыжка в высоту; правила игры «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнять: элементы прыжка в высоту; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 82  83  84 | ОРУ с обручем. Выполнение строевых команд. Прыжки в высоту. Метание в цель. Игра «Угадай, чей голос» | 3 |  | Знать: ОРУ с обручем; строевые команды; элементы прыжка в высоту. | Уметь выполнять: ОРУ с обручем; строевые команды; элементы прыжка в высоту. |  |
| 85  86  87 | Комплекс упражнений без предметов; Лазанье по гимнастической стенке. Прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия. Игра «Вызов номеров» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику лазанья по гимнастической стенке; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; технику лазанья по гимнастической стенке; элементы прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия |  |
| 88  89  90 | Метание в даль. Обучение бегу и метанию на дальность. Прыжки в длину. Игра «Мяч водящему» | 3 |  | Знать: технику метания в даль; правила игры «Мяч водящему» | Уметь выполнять: технику метания в даль; элементы прыжка в длину; последовательно объяснить правила игры |  |
| 91  92  93 | Выполнение команд при обучении бегу с различного старта. Ходьба в ногу КОРУ без предметов. Игра «Космонавты» | 3 |  | Знать: элементы прыжка в длину; КОРУ без предметов | Уметь выполнять: КОРУ без предметов |  |
| 94  95  96 | Комплекс упражнений без предметов. Метание мяча на дальность. Игра «Кто первый?» | 3 |  | Знать: комплекс упражнений без предметов; технику метания мяча на дальность | Уметь выполнять: комплекс упражнений без предметов; технику метания мяча на дальность |  |
| 97  98  99 | Упражнения с флажками. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Заяц без домика» | 3 |  | Знать: элементы прыжка в длину с разбега; правила игры «Заяц без домика» | Уметь выполнять: элементы прыжка в высоту с разбега; участвуя в игре, не нарушать правила |  |
| 100  101  102 | Упражнения с флажками. Прыжки в длину с разбега. Игра «Дружные ребята» | 3 |  | Знать: элементы прыжка в высоту с разбега; правила игры «Дружные ребята» | Уметь выполнять: элементы прыжка в длину с разбега; участвуя в игре, не нарушать правила |  |

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Для полноценной реализации учебного предмета необходимо учебно-дидактическое и методическое обеспечение образовательного процесса. Эти материалы представлены в таблицах.

**Дидактическое и методическое обеспечение**

|  |
| --- |
| 1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физкультура». Издательство М.: «Просвещение», 2008г.  2.Типовая программа по физическому воспитанию для 3 класса, авторы: В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В. М. Мозговой // Уроки физической культуры в начальных классах пособие для учителя специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида /М.: Просвещение, 2009.  3. А. Н. Макаров «Легкая атлетика» М., Просвещение, 1990  4. В.И.Лях «Физическая культура 1-10 кл.» Москва 1995  5. В. В. Самодумская «Физкульт- привет» Минск (Красико-принт) 2006  6. М. В. Видякин «Внеклассные мероприятия по физической культуре» , Волгоград 2006  7. «Школа физ.минуток» 1-4 класс В.И.Ковалько Москва «Вако»  2010г.  8. «Физкультура – игровой подход» 2, 4класс В.И.Ковалько Москва «Вако» 2006г.  9. «Легкая атлетика» новый образовательный стандарт Г.А.Колодничкий «Просвещение»  2011г |

**Материально-техническое обеспечение**

|  |
| --- |
| **Наименование оборудования** |
| Скамейки гимнастические |
| Сетка волейбольная |
| Маты мягкие |
| Маты твердые |
| Гимнастическая лестница 9 звен. |
| Баскетбольные щиты |
| Обручи пластмассовые |
| Мячи баскетбольные |
| Мячи волейбольные |
| Скакалки |
| Гимнастические палки |
| Кегли |
| Стойка для прыжков в высоту |
| Мячи резиновые |