Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области «Верхнесалдинская школа, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

 СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

 Зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Сысоева

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от « »августа 201 г. от « » августа 201 г.

**Адаптированная образовательная**

**рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 2-4 класса**

 Составил учитель:

 Чесовская. Е.Д. учитель

 Рассмотрено на заседании школьного методического объединения

Протокол от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_\_г. №\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2017 - 2018 учебный год

г.Верхняя Салда

**Пояснительная записка**

Нормативными и правовыми документами разработки основной образовательной программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»№ 273 — ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99 ФЗ, от 23.07.2013 г. № 203 -ФЗ;

2. Сборник программ физического воспитания учащихся 2-9 классов коррекционной школы составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 2-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего образования от 30 августа 2013 г. №1015.

4.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год.

5.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

6. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78 — ОЗ «Об образовании в Свердловской области»

7. Локальные акты образовательного учреждения.

8.Программа физического развития умственно — отсталых обучающихся ГКОУ СО «Верхнесалдинская школа ».

9. Программа работы ГКОУ СО «Верхнесалдинская школа » по обеспечению сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников.

  Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

      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 учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем.. 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 учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.      Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.
Программа ориентирует учителя на последовательное решение коррекционно-воспитательных задач физического воспитания для детей с нарушением интеллекта :

 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
 - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

  - воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

- содействие военно- патриотической подготовке.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях ( соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу нашей школы включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, игры- подвижные и спортивные. Такая игра как настольный теннис не проводится в связи с отсутствием необходимого инвентаря.

 Итакой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой . Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

      В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения общеразвивающего и корригирующего характера, с изменением различных исходных положений для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.
  С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания. В программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки.      Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции.
    Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.
            Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Игры».** В него включены подвижные игры и спортивные Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.
            В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» в 5-10 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

 Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

 Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и состоянием здоровья. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные ( контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти ( правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча ( 1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

 Тесты проводятся 2 раза год: в сентябре- мае ( избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития ( рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал о состоянии здоровья, « Паспорт здоровья» и физического развития. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.
У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа ( базовая или авторская с учетом условий занятий, региона), годовой план- график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы- конспекты, журнал физического развития « Паспорт здоровья», план работы по физическому воспитанию на год.

 Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал. В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады.

 Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

 **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**2 класс**

**Гимнастика:**

**Теоретические сведения**: понятие о правильной осанке, равновесии.

*-построения и перестроения*: ( построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**:

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы*: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание*: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развитии мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (* разгрузка позвоночника):лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

**Упражнения с предметами:**

**-с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-**с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

**- с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

**-с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание**: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов**: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения**: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

**- Ходьба:** ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимание бедра.

**Бег:** Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках( медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

**Метание**: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** « Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное.

**Игры с бегом и прыжками**: « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты.

**Игры с метанием и ловлей:** « Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « **Выбивало».**

**Межпредметные связи:**

-*математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык*: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи*: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- знать свое место в строю;

- как выполняются команды : « Равняйсь», « Смирно!»;

-кто такие « направляющий», « замыкающий».

- правила поведения на уроках гимнастики;

-как правильно дышать во время ходьбы и бега.

**Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;

- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика:**

**Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;

-правила поведения на уроках легкой атлетики;

**Уметь:**

-не задерживать дыхание при выполнении упражнений;

- метать мячи;

-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземлятся при прыжках в длину на заданный ориентир.

**Подвижные игры:**

**Знать:**-Правила игр.

**Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игр;

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 2класс ( 18 часов )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие сведения.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 2. | Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 4. | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. | 1 |  |  |
| 5. | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось». | 1 |  |  |
| 6. | Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя. Подвижная игра: « Кошки и мышки». |  1. |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 7-8. | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. | 2. |  |  |
| 9. | Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы. | 1. |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 10. | Повторение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Подвижная игра « Удочка». |  1. |  |  |
| 11-12. | Обучение прыжкам в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. | 2. |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 13. | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |  |  |
| 14. | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Говорящий мяч». |  1. |  |  |
|  15-16. | Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит» | 2 |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
| 17. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: « Совушка». |  1. |  |  |
|  18. | Повторение всех видов ранее изученных команд. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. |  1. |  |  |

**II четверть 2 класс (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  |  **ОРУ без предметов.** |  |  |  |
| 1. | Повторение основных положений и движений рук ,ног, туловища, головы. | 1 |  |  |
| 2. | Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |  |
| 4. | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении. | 1 |  |  |
|  | **ОРУ с предметами.** |  |  |  |
| 5. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 6. | Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. | 1 |  |  |
| 7. | Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 8. | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. | 1 |  |  |
| 9. | Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. | 1 |  |  |
| 10. | Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см. | 1 |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 11. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках. | 1 |  |  |
| 12. | Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами. |  1 |  |  |
| 13. | Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра « Мяч в верху». | 1 |  |  |
| 14. | Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек. | 1 |  |  |

**III четверть 2 класс (20 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 |  |
|  | **Коррекционные игры.** |  |  |
| 2-3. |  Разучивание игры « запомни порядок», « Что изменилось» | 2 |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** |  |  |
| 4-5. | Повторение игры « Совушка», « Что изменилось» | 2 |  |
| 6-7. | Разучивание игры « Удочка», « Салки». | 2 |  |
| 8-9. | Разучивание игры: « Говорящий мяч», « Карлики- Великаны». | 2 |  |
|  | **Разучивание игры « Повторяй за мной** |  |  |
| 10 |  Повторение игры « Запрещенное движение» | 1 |  |
| 11-12. | Разучивание игры « Съедобное- не съедобное». | 2 |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |  |
| 13-14. | Повторение игры « Гуси-лебеди» | 2 |  |
| 15-16. | Повторение игры: «Пустое место». | 2 |  |
| 17-18. | Повторение игры: «Кошки-мышки». | 2 |  |
| 19-20. | Повторение игры: «Невод». | 2 |  |

**IVчетверть 2 класс ( 16 часов )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Подвижные игры.** |  |  |  |
| 1-2. | Повторение игр « Невод» « Кошки и мышки». | 2 |  |  |
|  3-4 | Подвижная игра «Гуси-лебеди». « « Удочка». |  2 |  |  |
| 5-6. | Выполнение игры « Гонка мячей по кругу» , « Выбивало». |  2 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Игра « Говорящий мяч». | 1 |  |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 8. | Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш», «Класс стой». | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 9. | Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя.  | 1 |  |  |
| 10. | Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось». | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 11-12. | Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты. | 2 |  |  |
| 13. | Повторение прыжка в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину. | 1. |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 14. | Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену. | 1 |  |  |
| 15. | Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: « Говорящий мяч». | 1 |  |  |
| 16. | Повторение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит» | 1 |  |  |

**3 класс**

**Содержание.**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйсь!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Пере ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

**Прыжки:** прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».

**Метание:** метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:** « Два сигнала», « Запрещенное движение».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны».

**Игры с бегом и прыжками**: « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место», « Кегли».

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

Математика: Масса. Единица массы- килограмм. Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- строевые команды;

- как оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится;

**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;

**Легкая атлетика:**

**Знать:**

-положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

- правила поведения на занятиях.

**Уметь:**

- выполнять высокий старт;

- бежать в медленном темпе до 2 минут;

- быстро пробежать 30 метров;

- прыгать в длину и высоту;

- метать малый мяч с места правой и левой руками;

 **Подвижные игры:**

**Знать:**

-правила 2-3 разученных игр;

-как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

**Уметь:**

- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 3класс (18 часов )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Общие сведения.** |  |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |  |
| 3-4. | Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд. | 2. |  |  |
| 5. | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом. | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
| 6. | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место». | 1 |  |  |
|  7.  | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки» |  1. |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
|  8. | Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин. |  1. |  |  |
| 9. | Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 10-11. | Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты. |  2. |  |  |
| 12-13. | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. |  2. |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 14. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места. |  1. |  |  |
| 15-16. | Повторение метания теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность. |  2. |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
|  17. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятие о скорости, ритме, темпе. |  1. |  |  |
| 18. | Выполнение основных построений и выполнение команд. Повороты на месте. |  1. |  |  |

**II четверть 3класс (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Упражнения без предметов.** |  |  |  |
| 1. | Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы. | 1 |  |  |
|  2. | Выполнение комплексов упражнений на дыхание, расслабление мышц. |  1 |  |  |
| 3. | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп. | 1 |  |  |
| 4. | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища. | 1. |  |  |
|  | **Упражнения с предметами.** |  |  |  |
| 5. | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 6. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами. | 1 |  |  |
| 7. | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |  |  |
|  8. | Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 9-10. | Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. | 2 |  |  |
| 11. | Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку. | 1 |  |  |
|  12. | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. | 1 |  |  |
| 13. | Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Игра: « Мяч соседу». | 1 |  |  |
|  | **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.** |  |  |  |
| 14. | Обучение поворотам направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. | 1 |  |  |

**III четверть 3 класс (20 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 |  |
|  | **Коррекционные игры** |  |  |  |
| 2. | Разучивание игры « Два сигнала». Повторение игры « Запрещенное движение». | 1 |  |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** |  |  |  |
| 3. | Повторение игры « Совушка» | 1 |  |  |
| 4. | Повторение игры « Удочка», « Салки». | 1 |  |  |
| 5-6 | Разучивание игры « Шишки, желуди, орехи». | 2 |  |  |
| 7-8. | Закрепление игры « Говорящий мяч», « Карлики-Великаны». | 2 |  |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками.** |  |  |  |
| 9-10. | Повторение игры « Гуси-лебеди» | 2 |  |  |
| 11-12. | Совершенствование игры « Кошки-мышки». | 2 |  |  |
| 13-14. | Повторение игры « Пустое место», « У медведя во бору». | 2 |  |  |
| 15-16. | Повторение игры « Невод», « Кегли». | 2 |  |  |
|  | **Игры с бросанием и ловлей мяча.** |  |  |  |
| 17-18. | Разучивание игры « Гонка мячей по кругу», « Быстрые мячи». | 2 |  |  |
| 19-20. | Повторение игры « Выбивало», « Боулинг» | 2 |  |  |

**IV четверть 3 класс (16 часов )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Подвижные игры.** |  |  |  |
| 1-2. | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 2 |  |  |
|  3-4 | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». |  2 |  |  |
| 5-6. | Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч». | 2 |  |  |
|  | Легкая атлетика  |  |  |  |
| 7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение размыкания и смыкания приставным шагом. | 1 |  |  |
| 8. | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место». | 1 |  |  |
|  9.  | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки» |  1. |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
|  10. | Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин. |  1. |  |  |
| 11. | Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 12-13. | Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты. |  2. |  |  |
| 14. | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. |  1. |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 15-16. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места. |  2. |  |  |

**4 класс**

**Содержание**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

 *Построения и перестроения:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание ( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка.

**Метание:** метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м .Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** « Музыкальные змейки», « Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** « Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть.

**Планируемые результаты освоения программы.**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- рапорт дежурного;

- строевые команды;

- что такое дистанция;

-1-2 комплекса утренней зарядки;

**Уметь:**

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- подавать команды при сдаче рапорта;

- соблюдать дистанцию при построении;

**Легкая атлетика:**

Знать:

-правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

**Уметь:**

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

**Подвижные игры:**

**Знать:**

-упрощённые правила игры;

**Уметь:**

- ловить мяч, выполнять передачу от груди;

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть 4 класс ( 18 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Общие сведения.** |  |  |  |
|  1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |  |
|  2.  | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 1 |  |  |
|  3. | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
|  4-5. | Выполнение медленного бега до 3 минут.Повторение специальных беговых упражнений. | 2 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 6-7. | Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 2 |  |  |
|  8. | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 1 |  |  |
| 9-10. | Обучение челночному бегу 3\*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки». | 2 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 11. |  Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание. | 1 |  |  |
| 12-13. | Обучение прыжку в длину с разбега( зона отталкивания 60-70 см | 2. |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |  |
| 14-15. | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10-15 м. | 2. |  |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |  |
|  16. | Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой**.** Беседа: Что такое осанка? | 1. |  |  |
| 17-18. | Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение различных команд. Подвижная игра : « Невод». | 2 |  |  |

**II четверть 4 класс (14 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **ОРУ без предметов.** |  |  |  |
| 1. | Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы. | 1 |  |  |
| 2. | Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц. | 1 |  |  |
| 3. | Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание ( диафрагмальное, грудное, смешанное) | 1 |  |  |
| 4. | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища. | 1 |  |  |
|  | **Упражнения с предметами.** |  |  |  |
| 5 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 6. | Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем. | 1 |  |  |
| 7. | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |  |  |
| 8. | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 |  |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |  |
| 9. | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. | 1 |  |  |
| 10. | Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. |  |  |  |
|  | **Равновесие.** |  |  |  |
| 11. | Обучение равновесию « Ласточка» с опорой. | 1 |  |  |
| 12. | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 13. | Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. | 1 |  |  |
| 14. | Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. | 1 |  |  |

**III четверть 4 класс (20 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1. | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 |  |  |
|  | **Коррекционные игры** |  |  |  |
| 2. | Разучивание игры « Музыкальные змейки», « Найди предмет». | 1 |  |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих игр.** |  |  |  |
| 3-4. | Закрепление игры « Совушка», « Говорящий мяч» | 2 |  |  |
| 5-6. | Повторение игры « Удочка», « Карлики- Великаны». | 2 |  |  |
| 7. | Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение» | 1 |  |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками.** |  |  |  |
| 8-9. | Повторение игры « Кошки- мышки», « У медведя во бору» | 2 |  |  |
| 10-11. | Повторение игры « Невод», « Пустое место». | 2 |  |  |
|  | **Игры с бросанием и ловлей.** |  |  |  |
| 12-13. | Совершенствование игры: « Выбивало» | 2 |  |  |
|  | **Пионербол** |  |  |  |
| 14-15. | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке . | 2 |  |  |
| 16-17. | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 2 |  |  |
| 18-20. | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 3 |  |  |

**IV четверть 4 класс ( 16 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **дата** |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры.** |  |  |
|  1-2. | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 2 |  |  |
|  3-4.  | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». | 2 |  |  |
|  5-6. | Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра. | 2 |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |
|  7. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 1 |  |  |
|  8. | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |  |  |
|  | **Бег.** |  |  |  |
| 9. | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений | 1 |  |  |
| 10. | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 1 |  |  |
| 11-12. | Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 2 |  |  |
| 13. | Повторение челночного бега 3\*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки». | 1 |  |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |  |
| 14. | Повторение прыжка в длину с разбега( зона отталкивания 60-70 см | 1 |  |  |
|  | **Метание.** |  |  |
| 15-16. | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10- | 2 |

**Литература и средства обучения:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: под ред. И.М. Бгажноковой, 4 изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2013-290 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интелекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
4. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: Учебное пособие //.- Омск,СиБГАФК,1999.
5. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск,1987.
6. Евсеев. С.П. адаптивная физическая культура ( цель, содержание, место в системе знаний о человеке )// Теор. И практ.физич.культ.,1998, №1
7. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, №5.
8. Лях В.И. Координационные способности школьников.- Минск: Полымя, 1989 .
9. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: Учебное пособие.- М.: РГАФК,1995.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
13. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
14. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
15. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
16. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных ( коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
17. Выготский Л.С. игра и еероль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
18. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
19. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
20. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
21. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.