


Департамент образования Владимирской области.
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Владимирской области
«Гусь-Хрустальная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p> <p>Руководитель МО <u>Низ</u> Низамова В.В.</p>	<p>«Рассмотрено» на заседании Педагогическом совете</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <u>Бугрова Т.А.</u></p> 
---	---	---

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»
для учащихся с лёгкой умственной отсталостью.
(интеллектуальными нарушениями)
(в рамках требований ФГОС)

1-4 класс

Сроки реализации: 4 года

Составитель: Ефремова Анна Петровна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа подготовлена в соответствии с нормативно – правовыми документами федерального и регионального уровней по введению федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

За основу взяты:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа г. Гусь-Хрустальный» (вариант 1).
2. Программа по физической культуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (авт. В.М. Мозговой).

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. В каждом классе на уроки физической культуры отводится 3 часа в неделю.

Цель: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности.

Коррекция двигательных недостатков учащихся специальной (коррекционной) школы представляет собой важную и сложную проблему, включающую в себя вопросы физического и психического развития аномального ребенка. В связи с этим уроки физкультуры строятся с учетом следующих **принципов:**

- принцип индивидуализации и дифференциации процесса обучения;

- принцип коррекционной направленности обучения;
- принцип учета тяжести и характера двигательных нарушений, особенностей формирования двигательной сферы, возрастных и половых различий;
- принцип эмоционального комфорта;
- принцип упражняемости;
- ситуативный принцип.

Для успешной реализации программы выбраны наиболее эффективные методы: физические упражнения, ролевые подвижные игры, психофизические этюды, релаксация, беседы, психогимнастика.

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

класс	Разделы программы				
	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжная подготовка	Подвижные игры	Всего
1	20	28	18	33	99
2	22	30	20	30	102
3	22	30	20	30	102
4	22	30	20	30	102

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

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

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по последующим тестам:

- бег на 30 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3х10м;
- наклон на гибкость позвоночного столба;
- подъём туловища из положения лёжа;
- 6-мин бег (3-4кл.).

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально (в 1 классе без оценок).

В результате обучения на уроках физкультуры учащиеся к концу 4 класса:

- начнут понимать значение занятий физической культуры для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе Физическая культура, при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень	Достаточный уровень
1 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях 	<ul style="list-style-type: none"> - знание о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях
2 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека - представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях 	<ul style="list-style-type: none"> - знание о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях
3 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека - представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; 	<ul style="list-style-type: none"> - знание о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и

<p>корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях 	<p>развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - выполнение двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях
4 класс	
<ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека - представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - представления о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных 	<ul style="list-style-type: none"> - знание о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - знание организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с

<p>физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - представления о спортивных традициях своего народа и других народов; - понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; - представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях 	<p>заданной дозировкой нагрузки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание форм, средств и методов физического совершенствования; - умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - выполнение двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях
--	---

ПРОГРАММА

Раздел программы	Класс			
	1	2	3	4
Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями			
Гимнастика	Основная стойка			
Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	Сдача рапорта. Расчет на «первый — второй». Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом
Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений			
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическим и палками, малыми обручами, большими и малыми мячами	Комплексы упражнений с гимнастическим и палками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	Комплексы упражнений с гимнастическим и палками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	Комплексы упражнений с гимнастическим и палками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

		Комплексы упражнений со скакалками	Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами
Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя
Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла
Висы	Упор в положении присев и лежа на матах	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь
Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук,	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на

	различным положением рук. Кружение на месте и в движении	боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии	скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому у бревну высотой 60 см
Опорные прыжки	—	—	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	Опорный прыжок через гимнастическое козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись
Легкая атлетика				
Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба по разметке	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы
Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой	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	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до	Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие

	до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)		40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)	<i>эстафета</i> (круговая). Расстояние 5—15 м
Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)
Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м. Метание набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.
Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон,	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)

			спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Прыжок в длину с места в ориентир	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени	Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени
Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	«Два сигнала», «Запрещенное движение»	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает — не летает»	—	—	—
Игры с элементами	«Вот так позы!», ,	«Салки маршем»,	«Шишки, желуди, орехи»,	«Светофор», «Запрещенное

общеразвивающих упражнений	«Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	«Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	«Самые сильные»,	движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «Пустое место»	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»	«Лучшие стрелки»	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	—	—	—	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

**Материально – технического обеспечение рабочей программы по учебному предмету
«Физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 1-4 классов**

Работа учителя физической культуры направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения воспитанников. Материально техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности детей отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Наименование	Вид деятельности	Оснащение
Помещение, приспособленное под спортивный зал.	Уроки физической культуры, внеклассные мероприятия, спортивные праздники, подвижные перемены, спортивные секции.	Баскетбольные щиты с кольцами, гимнастические стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, теннисный стол, гимнастический козёл, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, резиновые мячи, теннисные мячи, набивные мячи, скакалки, обручи, гантели, гимнастические палки, теннисные ракетки, лыжные комплекты, комплекты снегоступов, степплотформы, наборы для бадминтона, наборы для бочче, волейбольная сетка, секундомер, мячи для метания.
Зал для ЛФК	Занятия по ЛФК	Мягкие модули, сухой бассейн, спортивный комплекс, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, нестандартное оборудование, фитболы, малые мячи.
Комната с тренажёрами	Занятия по ЛФК, уроки гимнастики.	Велотренажёры, беговая дорожка, тренажер - гребля, тренажёр-скамья, аэро степпер.
Спортивная площадка	Уроки физической культуры, спортивные праздники, спортивные соревнования, прогулки в ГПД	Футбольное поле, площадка со стойками для волейбола, турник, беговая дорожка (асфальтированная), прыжковая яма, разметка для метания на дальность.

Календарно - тематическое планирование в 1 классе

№ п/п	Дата план	Дата факт	Раздел тема урока	Кол-во часов	ЗУН	Коррективировка
1			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь строиться в одну шеренгу по разметке, уметь строиться в колонну по одному, уметь выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	
2						
3						
4			Легкая атлетика. Различные виды ходьбы	1	Уметь ходить в заданном направлении в медленном темпе, уметь ходить на носках, на пятках.	
5			Легкая атлетика. Беговые упражнения.	2	Уметь бегать в колонне за учителем с изменением направлений.	
6						
7			Подвижные игры. Беговые эстафеты.	1	Уметь бегать по прямой, выполняя различные задания.	
8			Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1	Уметь повторить прыжковые упражнения с различными предметами.	
9			Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	3	Иметь представления о выполнении прыжка в длину с места.	
10						
11						
12			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Змейка».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
13						
14			Легкая атлетика. Броски	3	Иметь	

15			и ловля мячей.		представления о бросках и ловле малого мяча двумя руками.		
16							
17			Подвижные игры с ловлей и бросанием мяча: «Горячая картошка», «Съедобное-несъедобное».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.		
18							
19			Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.		
20			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц рук, кистей, пальцев.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.		
21			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц туловища.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.		
22			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц ног и голеностопного сустава.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.		
23			Подвижные игры с ОРУ: «Вот так позы!», «Слушай сигнал».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.		
24							
25			Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Уметь повторить упражнения с гимнастической палкой за учителем.		
26			Гимнастика. Упражнения с обручами.	1	Уметь повторить упражнения с обручами за учителем.		
27			Гимнастика. Упражнения с большими и малыми мячами.	1	Уметь повторить упражнения с большим и малым мячом за учителем.		
28			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь выполнить перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Уметь выполнять		
29							
30							

					повороты по ориентирам, размыкаться в шеренге на вытянутые руки.	
31			Подвижные игры на построение и перестроение.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
32			Гимнастика. Лазание и перелезание.	3	Уметь передвигаться на четвереньках по коридору шириной 20-25см по гимнастической скамейке. Уметь перелезть через различные препятствия.	
33						
34						
35			Подвижные игры с лазанье и перелезанием	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
36			Гимнастика. Упражнения на равновесие.	3	Уметь повторить упражнения на равновесие за учителем.	
37						
38						
39			Подвижные игры на равновесие.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
40			Гимнастика. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	3	Уметь строиться в круг по ориентиру и увеличивать, уменьшать круг движением назад-вперед по ориентиру.	
41						
42						
43			Гимнастика. Упражнения на развитие дыхания.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.	
44			Гимнастика. Выполнение виса из упора присев и лёжа на матах.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.	
45			Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.	2	Уметь выполнять группировку	
46						

					лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Уметь выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны.	
47			Гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2	Уметь повторить упражнения на ковриках за учителем.	
48						
49			Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Иметь представление о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.	
50			Лыжная подготовка. Построение в шеренгу с лыжами.	1	Уметь строиться в шеренгу с лыжами.	
51			Лыжная подготовка. Правила переноски лыж в колонне.	1	Знать как правильно переносить лыжи к месту занятий.	
52			Лыжная подготовка. Прикрепление лыж к ботинкам.	1	Иметь представление о том как надо прикреплять лыжи к ботинкам.	
53			Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	3	Уметь ходить на месте с подниманием носков лыж.	
54						
55						
56			Лыжная подготовка. Ходьба приставным шагом.	3	Уметь ходить на лыжах приставным шагом.	
57						
58						
59			Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом.	5	Уметь ходить на лыжах ступающим шагом.	
60						
61						
62						
63						
64			Лыжная подготовка. Прогулки на лыжах.	3	Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности.	
65						
66						
67			Лыжная подготовка.	3	Иметь	

68			Подвижные игры на лыжах: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».		представления о содержании и правилах этих игр.	
69						
70			Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит».	3	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
71						
72						
73			Подвижные коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает».	3	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
74						
75						
76			Подвижные игры: Полоса препятствий	1	Уметь повторить задания, показанные учителем.	
77			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Быстро по местам», «Кошки, мышки».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
78						
79			Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега.	2	Уметь чередовать бег с ходьбой до 30м (15м-бег, 15м-ходьба)	
80						
81			Подвижные коррекционные игры: «Повтори три движения», «Джин»	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
82						
83			Легкая атлетика. Метание левой, правой рукой.	3	Уметь метать малый мяч с места правой и левой рукой.	
84						
85						
86			Подвижные игры с метанием: «Самый меткий», «Горячая картошка».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
87						
88			Легкая атлетика. Прыжки через различные препятствия	3	Уметь перепрыгивать через препятствия различной высоты.	
89						
90						
91			Подвижные игры с прыжками: «Змейка», «Рыбаки и рыбки»	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
92						

					игр.	
93			Легкая атлетика. Бег на скорость.	2	Уметь преодолевать заданное расстояние с максимальным усилием.	
94						
95			Подвижные игры с бегом: «Али-баба», «Салки»	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
96						
97			Подвижные игры: Эстафеты	1	Уметь повторить задания, показанные учителем.	
98			Подвижные игры с ловлей, бросанием: «Собачки», «Ярки».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
99						

Календарно - тематическое планирование во 2 классе

№ п/п	Дата план	Дата факт	Раздел тема урока	Кол-во часов	ЗУН	Коррек- тировка
1			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь строиться в одну шеренгу и равнение по носкам по команде учителя, уметь строиться в колонну по одному, уметь выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!»	
2						
3						
4			Легкая атлетика. Различные виды ходьбы	1	Уметь ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, уметь ходить на носках, на пятках.	
5			Легкая атлетика. Беговые упражнения.	3	Уметь бегать в колонне, уметь бегать с высоким поднимание бедра, на носках, уметь бегать на скорость до 30м.	
6						
7						
8			Подвижные игры. Беговые эстафеты.	1	Уметь бегать по прямой, выполняя различные задания.	
9			Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1	Уметь повторить прыжковые упражнения с различными предметами.	
10			Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	Иметь представления о выполнении	
11						
12						

					прыжка в длину с места. Уметь выполнять прыжок в длину с небольшого разбега (3-4м).	
13			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Змейка».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
14						
15			Легкая атлетика. Броски большого мяча из-за головы.	3	Уметь выполнять бросок большого мяча двумя руками из-за головы, стоя и сидя.	
16						
17						
18			Подвижные игры с ловлей и бросанием мяча: «Горячая картошка», «Съедобное-несъедобное».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
19						
20			Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
21			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц рук, кистей, пальцев.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.	
22			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц туловища.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.	
23			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц ног и голеностопного сустава.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.	
24			Подвижные игры с ОРУ: «Повторяй за мной!», «Веревочный круг».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
25						
26			Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Уметь повторить упражнения с гимнастической палкой за учителем.	
27			Гимнастика. Упражнения с обручами.	1	Уметь повторить упражнения с обручами за	

					учителем.	
28			Гимнастика. Упражнения с большими и малыми мячами.	1	Уметь повторить упражнения с большим и малым мячом за учителем.	
29			Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	1	Уметь повторить упражнения со скакалкой за учителем.	
30			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь выполнить перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Уметь выполнять расчет по порядку.	
31						
32						
33			Подвижные игры на построение и перестроение.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
34			Гимнастика. Лазание и перелезание.	3	Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способом. Уметь перелезть со скамейки на скамейку произвольным способом.	
35						
36						
37			Подвижные игры с лазанием и перелезанием	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
38			Гимнастика. Упражнения	3	Уметь ходить по	

39			на равновесие.		гимнастической скамейке с различными предметами, на носках с различными движениями рук, боком приставными шагами. По наклонной скамейке. Уметь ходить по полу по начертанной линии.	
40						
41			Подвижные игры на равновесие.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
42			Гимнастика. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	3	Уметь выполнять шаги с заданным направлением в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Уметь лазать по ориентирам, подбрасывать мяч до определенного ориентира.	
43						
44						
45			Гимнастика. Упражнения на развитие дыхания.	1	Уметь повторить упражнения за учителем.	
46			Гимнастика. Выполнение вися на гимнастической стенке.	1	Уметь выполнить в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног	
47			Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.	3	Уметь выполнять перекуты в положении лежа в разные стороны. Уметь выполнять кувырок вперед	
48						
49						

					по наклонному мату, уметь выполнять стойку на лопатках, согнув ноги.	
50			Гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2	Уметь повторить упражнения на ковриках за учителем.	
51						
52			Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Иметь представление о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке.	
53			Лыжная подготовка. Построение в шеренгу с лыжами.	1	Уметь строиться в шеренгу с лыжами.	
54			Лыжная подготовка. Правила переноски лыж в колонне.	1	Знать как правильно переносить лыжи к месту занятий.	
55			Лыжная подготовка. Прикрепление лыж к ботинкам.	1	Иметь представление о том как надо прикреплять лыжи к ботинкам.	
56			Лыжная подготовка. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	3	Уметь ходить на месте с подниманием носков лыж.	
57						
58						
59			Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок и с палками.	3	Уметь ходить на лыжах ступающим шагом.	
60						
61						
62			Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	5	Уметь ходить на лыжах скользящим шагом.	
63						
64						
65						
66						
67			Лыжная подготовка. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2	Уметь выполнять поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
68						
69			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах	3	Уметь передвигаться на	
70						

71			до 600м (за урок).		лыжах по пересеченной местности.	
72			Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах: «Лучшие стрелки», «К Деду Морозу в гости».	3	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
73						
74						
75			Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кто дальше бросит?».	3	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
76						
77						
78			Подвижные коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает».	3	Знать содержание и правила этих игр.	
79						
80						
81			Подвижные игры: Полоса препятствий	1	Уметь повторить задания, показанные учителем.	
82			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Быстро по местам», «У ребят порядок строгий».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
83						
84			Легкая атлетика. Различные виды ходьбы	2	Уметь чередовать бег с ходьбой до 30м (15м-бег, 15м-ходьба), уметь ходить по разметке, уметь ходить с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
85						
86			Подвижные коррекционные игры: «Повтори три движения», «Джин»	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
87						
88			Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2	Уметь метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (2-	
89						

					бм).	
90			Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с места.	1	Уметь метать малый мяч с места на дальность	
91			Подвижные игры с метанием: «Самый меткий», «Горячая картошка».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
92						
93			Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	3	Уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	
94						
95						
96			Подвижные игры с прыжками: «Змейка», «Рыбаки и рыбки»	2	Знать содержание и правила этих игр.	
97						
98			Легкая атлетика. Бег на скорость.	1	Уметь преодолевать заданное расстояние с максимальным усилием.	
99			Легкая атлетика. Бег с препятствиями.	1	Уметь бегать с преодолением простейших препятствий.	
100			Легкая атлетика. Медленный бег до 2 мин.	1	Уметь медленно бегать до 2 мин.	
101			Подвижные игры с бегом: «Али-баба», «Салки»	1	Знать содержание и правила этих игр.	
102			Подвижные игры с ловлей, бросанием: «Собачки», «Ярки».	1	Знать содержание и правила этих игр.	

Календарно - тематическое планирование в 3 классе

№ п/п	Дата план	Дата факт	Раздел тема урока	Кол-во часов	ЗУН	Коррек- тировка
1			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь строиться в шеренгу и колонну по команде учителя, выполнять повороты на лево, направо под счет. Уметь размыкаться и смыкаться приставными шагами.	
2						
3						
4			Легкая атлетика. Различные виды ходьбы	1	Уметь ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, уметь ходить на носках, на пятках, в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук, с контролем и без контроля зрения.	
5			Легкая атлетика. Беговые упражнения.	3	Уметь бегать в колонне, уметь бегать с высоким подниманием бедра, на носках, уметь бегать на скорость до 30м, уметь бегать в чередовании с ходьбой до 100м.	
6						
7						
8			Подвижные игры. Беговые эстафеты.	1	Уметь бегать по прямой, выполняя различные задания.	
9			Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1	Уметь повторить прыжковые	

					упражнения с различными предметами. Уметь прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	
10			Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	Иметь представления о выполнении прыжка в длину с разбега, способом <i>согнув ноги</i> . Уметь выполнять прыжок в длину с места.	
11						
12						
13			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
14						
15			Легкая атлетика. Броски большого мяча из-за головы.	3	Уметь выполнять бросок набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.	
16						
17						
18			Подвижные игры с ловлей и бросанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
19						
20			Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
21			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц рук, кистей, пальцев.	1	Уметь выполнять упражнения на развитие мышц рук, кистей, пальцев.	
22			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц туловища.	1	Уметь выполнять упражнения на развитие мышц туловища.	
23			Гимнастика. Упражнения	1	Уметь	

			на развитие мышц ног и голеностопного сустава.		выполнять упражнения на развитие мышц ног и голеностопного сустава.	
24			Подвижные игры с ОРУ: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
25						
26			Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой.	
27			Гимнастика. Упражнения с обручами.	1	Уметь выполнять упражнения с обручами.	
28			Гимнастика. Упражнения с большими и малыми мячами.	1	Уметь выполнять упражнения с большим и малым мячом.	
29			Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	1	Уметь выполнять упражнения со скакалкой.	
30			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Уметь выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	
31						
32						
33			Подвижные игры на построение и перестроение.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
34			Гимнастика. Лазание и перелезание.	3	Уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз	
35						
36						

					разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	
37			Подвижные игры с лазанье и перелезанием	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
38			Гимнастика. Упражнения на равновесие.	3	Уметь ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Уметь выполнять стойку на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	
39						
40						
41			Подвижные игры на равновесие.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
42			Гимнастика. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	3	Уметь ходить вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, уметь прыгать в	
43						
44						

					высоту до определенного ориентира. Уметь ударять мяч о пол с различной силой.	
45			Гимнастика. Упражнения на развитие дыхания.	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание.	
46			Гимнастика. Выполнение вися на гимнастической стенке.	1	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	
47			Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.	3	Уметь выполнять перекуты в группировке из положения, лежа на спине, «мостик». Уметь выполнять 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	
48						
49						
50			Гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2	Уметь повторить упражнения на ковриках за учителем.	
51						
52			Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Знать правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	
53			Лыжная подготовка. Построение в шеренгу с лыжами.	1	Уметь строиться в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	
54			Лыжная подготовка. Правила переноски лыж в колонне.	1	Знать как правильно переносить лыжи к месту занятий.	

55			Лыжная подготовка. Прикрепление лыж к ботинкам.	1	Уметь прикреплять лыжи к ботинкам.	
56			Лыжная подготовка. Ступающий шаг без палок и с палками.	3	Уметь ходить на лыжах ступающим шагом.	
57						
58						
59			Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	3	Уметь ходить на лыжах скользким шагом.	
60						
61						
62			Лыжная подготовка. Спуск и подъем.	5	Уметь выполнять подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	
63						
64						
65						
66						
67			Лыжная подготовка. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2	Уметь выполнять поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
68						
69			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 800м (за урок).	3	Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности.	
70						
71						
72			Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах: «Вот так карусель!», «Снегурочка»	3	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
73						
74						
75			Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кто дальше бросит?».	3	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
76						
77						
78			Подвижные коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает».	3	Знать содержание и правила этих игр.	
79						
80						
81			Подвижные игры: Полоса препятствий	1	Уметь повторить задания, показанные учителем.	
82			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее?», «Пустое	2	Иметь представления о содержании и	
83						

			место»		правилах этих игр.	
84			Легкая атлетика. Различные виды ходьбы	2	Уметь чередовать бег с ходьбой до 60м (30м-бег, 30м-ходьба), уметь ходить по разметке, уметь ходить с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
85						
86			Подвижные коррекционные игры: «Повтори три движения», «Джин»	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
87						
88			Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2	Уметь метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (2-6м) левой и правой рукой.	
89						
90			Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с места.	1	Уметь метать малый мяч с места на дальность	
91			Подвижные игры с метанием: «Самый меткий», «Горячая картошка».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
92						
93			Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	3	Иметь представление о выполнении прыжка в высоту с разбега способом <i>перешагивание</i>	
94						
95						
96			Подвижные игры с прыжками: «Змейка», «Рыбаки и рыбки»	2	Знать содержание и правила этих игр.	
97						
98			Легкая атлетика. Бег на скорость.	1	Уметь преодолевать заданное	

					расстояние с максимальным усилием.	
99			Легкая атлетика. Бег с препятствиями.	1	Уметь бегать с преодолением простейших препятствий.	
100			Легкая атлетика. Медленный бег до 3 мин.	1	Уметь медленно бегать до 3 мин.	
101			Подвижные игры с бегом: «Али-баба», «Салки»	1	Знать содержание и правила этих игр.	
102			Подвижные игры: Эстафеты	1	Уметь повторить задания, показанные учителем.	

Календарно - тематическое планирование в 4 классе

№ п/п	Дата план	Дата факт	Раздел тема урока	Кол-во часов	ЗУН	Коррек- тировка
1			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь строиться в шеренгу и колонну по команде учителя, выполнять повороты на лево, направо под счет. Уметь размыкаться и смыкаться приставными шагами. Уметь сдавать рапорт. По команде учителя рассчитывать на первый-второй	
2						
3						
4			Легкая атлетика. Различные виды ходьбы	1	Уметь ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, в приседе, уметь ходить на носках, на пятках, в различном темпе. Уметь сочетать различные виды ходьбы.	
5			Легкая атлетика. Беговые упражнения.	3	Уметь бегать в колонне, уметь бегать с высоким подниманием бедра, на носках, уметь бегать на скорость до 30м, уметь бегать в чередовании с ходьбой до 100м. Знать что такое <i>низкий старт</i> ,	
6						
7						

					<i>эстафета</i>	
8			Подвижные игры. Беговые эстафеты.	1	Уметь бегать по прямой, выполняя различные задания.	
9			Легкая атлетика. Прыжковые упражнения	1	Уметь повторить прыжковые упражнения с различными предметами. Уметь прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	
10			Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и с разбега.	3	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега, способом <i>согнув ноги</i> , в зоне отталкивания 60-70см на результат. Уметь выполнять прыжок в длину с места.	
11						
12						
13			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
14						
15			Легкая атлетика. Метание набивного мяча (1кг), сидя двумя руками из-за головы.	3	Уметь выполнять бросок набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы.	
16						
17						
18			Подвижные игры с ловлей и бросанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	2	Знать содержание и правила этих игр.	
19						
20			Гимнастика. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	Знать основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
21			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц рук,	1	Уметь выполнять	

			кистей, пальцев.		упражнения на развитие мышц рук, кистей, пальцев.	
22			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц туловища.	1	Уметь выполнять упражнения на развитие мышц туловища.	
23			Гимнастика. Упражнения на развитие мышц ног и голеностопного сустава.	1	Уметь выполнять упражнения на развитие мышц ног и голеностопного сустава.	
24			Подвижные игры с ОРУ: «Светофор», «Запрещенное движение».	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
25						
26			Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой.	
27			Гимнастика. Упражнения с обручами.	1	Уметь выполнять упражнения с обручами.	
28			Гимнастика. Упражнения с большими и малыми мячами.	1	Уметь выполнять упражнения с большим и малым мячом.	
29			Гимнастика. Упражнения со скакалкой.	1	Уметь выполнять упражнения со скакалкой.	
30			Гимнастика. Строевые упражнения	3	Уметь выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом Уметь выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	
31						
32						

33			Подвижные игры на построение и перестроение.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
34			Гимнастика. Лазание и перелезание.	2	Уметь лазать по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Уметь лазать по канату произвольным способом. Уметь перелезть через бревно, коня, козла.	
35						
36			Подвижные игры с лазаньем и перелезанием	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
37			Гимнастика. Опорный прыжок	2	Уметь выполнять опорный прыжок без снаряда, способом «ноги врозь»	
38						
39			Гимнастика. Упражнения на равновесие.	2	Уметь ходить по наклонной доске (угол 20°). Уметь выполнять расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Уметь выполнять «ласточку». Уметь ходить по гимнаст. бревну высотой 60 см	
40						

41			Подвижные игры на равновесие.	1	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
42			Гимнастика. Упражнения на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	3	Уметь ходить по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам, уметь прыгать в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Уметь повторять задания с самостоятельной остановкой.	
43						
44						
45			Гимнастика. Выполнение вися на гимнастической стенке.	1	Уметь выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Уметь выполнять подтягивание в вися на канате, стоя на полу ноги врозь	
46			Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.	3	Уметь выполнять кувырок назад, комбинацию из кувырков, «мостик» с помощью учителя	
47						
48						
49			Гимнастика. Упражнения на развитие дыхания.	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание.	
50			Гимнастика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.	2	Уметь повторить упражнения на ковриках за учителем.	
51						
52			Лыжная подготовка. Правила поведения на	1	Знать правила поведения на	

			уроках по лыжной подготовке.		уроках по лыжной подготовке.	
53			Лыжная подготовка. Построение в шеренгу с лыжами.	1	Уметь строиться в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Уметь выполнять распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	
54			Лыжная подготовка. Правила переноски лыж в колонне.	1	Знать как правильно переносить лыжи к месту занятий.	
55			Лыжная подготовка. Прикрепление лыж к ботинкам.	1	Уметь прикреплять лыжи к ботинкам.	
56			Лыжная подготовка. Скользкий шаг.	3	Уметь ходить на лыжах скользящим шагом.	
57						
58						
59			Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	3	Иметь представление о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом.	
60						
61						
62			Лыжная подготовка. Спуск и подъем.	5	Уметь выполнять подъем «ёлочкой», «лесенкой». спуск с горки в средней стойке.	
63						
64						
65						
66						
67			Лыжная подготовка. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2	Уметь выполнять поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	
68						
69			Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км (за урок).	3	Уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности.	
70						
71						
72			Лыжная подготовка. Подвижные игры на	3	Иметь представления о	
73						

74			лыжах: «Снежком по мячу», «Крепость»		содержании и правилах этих игр.	
75			Пионербол	6	Знать правила игры «Пионербол», Уметь передавать мяч руками, ловить его. Уметь выполнять подачу одной рукой снизу.	
76						
77						
78						
79						
80						
81			Подвижные игры: Полоса препятствий	1	Уметь повторить задания, показанные учителем.	
82			Подвижные игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее?», «Пустое место»	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
83						
84			Легкая атлетика. Различные виды ходьбы	2	Уметь чередовать бег с ходьбой до 60м (30м-бег, 30м-ходьба), уметь ходить в быстром темпе (на перегонки).	
85						
86			Подвижные коррекционные игры: «Повтори три движения», «Джин»	2	Иметь представления о содержании и правилах этих игр.	
87						
88			Легкая атлетика. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2	Уметь метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния (2-6м) левой и правой рукой.	
89						
90			Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с места.	1	Уметь метать малый мяч с места на дальность (коридор 10-15м)	
91			Подвижные игры с метанием: «Самый	2	Знать содержание и	
92						

			меткий», «Горячая картошка».		правила этих игр.	
93			Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	3	Иметь представление о выполнении прыжка в высоту с разбега способом <i>перешагивание</i>	
94						
95						
96			Подвижные игры с прыжками: «Змейка», «Рыбаки и рыбки»	2	Знать содержание и правила этих игр.	
97						
98			Легкая атлетика. Бег на скорость.	1	Уметь преодолевать заданное расстояние с максимальным усилием.	
99			Легкая атлетика. Бег с препятствиями.	1	Уметь бегать с преодолением простейших препятствий.	
100			Легкая атлетика. Медленный бег до 3 мин.	1	Уметь медленно бегать до 3 мин.	
101			Подвижные игры с бегом: «Али-баба», «Салки»	1	Знать содержание и правила этих игр.	
102			Подвижные игры: «Собачки», «Ярки». Эстафеты	1	Уметь повторить задания, показанные учителем.	