



Государственное казенное
образовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Коррекционная школа № 7
города Можги»



«Можгакарись 7-тй номеро
шонертйсь школа»
Удмурт Элькуньсь
огъядышетонья
кун казна ужьюрт

427790, Удмуртская Республика, г. Можга, ул. Первомайская, 78
Тел./факс 8(34139) 3-91-93, e-mail: mozkou7@mail.ru, http://ciur.ru/mzh/mzh_mks7
ОГРН 1021801126093, ИНН 1830011628, КПП 183901001

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель:
 С.Н.Калинина
Протокол № 1 от 20.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Л.Н. Гаврилова



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР «КШ № 7
г. Можги»
 О.М. Яппарова
Приказ № _____ от 20.08.2023г.

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1**

по Физической культуре(адаптивной физической культуре)

1-4 классы

Составители:

Учитель: Кириллов Андрей Александрович
Учитель: Седельников Геннадий Васильевич

2023-2024 учебный год



РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель:
Калинина С.Н. _____
Протокол № 1 от __.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Л.Н.Гаврилова

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР «КШ № 7
г. Можги»
_____ О.М.Яппарова
Приказ № __-од от __.08.2023г.

**Рабочая адаптированная основная
общеобразовательная программа для
обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1**

по Адаптивной физической культуре

1-4 классы

Составители:
Учителя: Седельников Г.В.
Кириллов А.А.

2023-2024 уч.г

Пояснительная записка

Адаптированная программа по адаптивной физической культуре разработана и составлена на основе документов:

- Конвенции о правах ребенка;
- Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24.11.1995 г. №181-ФЗ (ред. от 28.12.2013г.);
- Конституции Российской Федерации;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023 Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 января 2014г. № 32 «Об утверждении порядка приема граждан на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Распоряжения Минпросвещения России от 09.09.2019 N P-93 "Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт

начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373.

- «Санитарные правила и нормы. (СанПиН 2.42. – 2821 10) заменить на «СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 №28)»
- Устава ГКОУ УР «КШ №7 г. Можги»

Рабочая программа разработана на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида: 1-4кл./ Под редакцией И.М. Бгажноковой–М.: « Просвещение,2018

Адаптированная образовательная программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета которые определены стандартом.

Цель преподавания Физической культуры: развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи преподавания предмета:

- 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:

В данной рабочей программе особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции обучающихся. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обывденной жизни, для решения соответствующих возрасту житейских задач.

Цели и задачи обучения Физкультуре, реализуемым в данной рабочей программе, представлены в нижеприведённой сводной таблице:

класс	Цель обучения	Задачи обучения
<i>1 класс</i>	— развитие двигательных способностей в процессе обучения;	- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве; - развитие мелкой моторики; - развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела;
<i>2 класс</i>	- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;	— выполнение физических упражнений на основе показа учителя; -формирование положительной мотивации; -исправление недостатков физического развития,
<i>3 класс</i>	-коррекция нарушений физического развития; - формирование двигательных умений и навыков;	-исправлению недостатков физического развития, общей и мелкой моторики, эмоционально-волевой сферы,
<i>4 класс</i>	-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;	-выполнение упражнений -формирование правильной осанки -выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; -самостоятельное выполнение упражнений;

Наряду с этими задачами на уроках решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы: коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии: нормализация мышечного тонуса, снятие неестественного напряжения мышц, формирование правильной осанки, формирование и развитие мышечной памяти;

В данной рабочей программе особое значение придается практической стороне специального образования - развитию жизненной компетенции обучающихся. Компонент жизненной компетенции рассматривается как овладение знаниями и навыками, уже сейчас необходимыми обучающимся в обыденной жизни, для решения соответствующих возрасту житейских задач.

I. Общая характеристика учебного предмета

класс	Общая характеристика учебного предмета
1 класс	Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников
2 класс	Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.
3 класс	Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
4 класс	Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Формы контроля

Контроль достижения обучающимися уровня усвоения программного материала осуществляется в виде сдачи нормативов.

II. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГКОУ УР « КШ 7 г. Можги» описание места учебного предмета представлено в следующей таблице:

Класс	Количество часов (в неделю)	Количество учебных недель	Количество часов (за год)
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102
4	3	34	102

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение предмета в 1-4 классах направлено на достижение обучающимися личностных и предметных результатов. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599, (вариант), определяет 2 уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Личностными результатами изучения предмета «Физкультура»

Минимальный уровень	Достаточный уровень
<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать учителя и работать в общем темпе; - участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия; - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, - понимать важность бережного отношения к своему здоровью - оценивать жизненные ситуации с точки зрения общечеловеческих норм (плохо – хорошо) - выполнять задания в соответствии с алгоритмом под руководством учителя 	<ul style="list-style-type: none"> - отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами; - учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; - преобразовывать информацию из одной формы в другую.; - понимание личной ответственности, соблюдение здорового образа жизни. - самостоятельно осознать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; - давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»). - самостоятельно выполнять задания в соответствии с алгоритмом и оценивать свою деятельность.

Предметными результатами изучения предмета являются следующие умения и качества:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и	-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

<p>физической подготовки человека;</p> <p>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Базовые учебные действия, которыми смогут овладеть обучающиеся 1-4класса:

Базовые учебные действия, формируемые осознанное отношение к обучению составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

• **Личностные базовые учебные действия:**

- осознание себя как ученика, формирование интереса (мотивации) к учению, как члена семьи, одноклассника, друга;
- выполнение учебных заданий, поручений, договоренностей с помощью учителя и самостоятельно.

• **Регулятивные базовые учебные действия:**

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве зала;
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения
- участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников самостоятельно и под руководством учителя;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами под руководством учителя.
- **Познавательные базовые учебные действия:**
 - -готовиться к занятиям
 - -строиться в колонну по одному,
 - - находить свое место в строю и входить в зал организованно ,
 - -приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться),
 - -равняться в шеренге, в колонне;
- **Коммуникативные базовые учебные действия:**
 - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
 - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
 - обращаться за помощью и принимать помощь;
 - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

IV. Содержание учебного предмета:

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть

навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи 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 детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

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. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

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.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития.

Обязательным является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволяет отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает фельдшер школы.

Критерии и нормы оценки знаний

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

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

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

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

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

V. Тематическое планирование

Распределение учебных часов и последовательность изучения тем и разделов, количество контрольных работ по программе осуществляется следующим образом:

Тематический план 1 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	контроль
1	Легкая атлетика	23	23	-
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	17	17	-
3	Баскетбол	6	6	-
4	Гимнастика	18	18	-
5	Лыжная подготовка	21	21	-
6	Теоретические сведения о плавании	2	2	-
7	Футбол	6	6	-
	Всего:	99	99	-

2 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	контроль
1	Легкая атлетика	25	23	Сдача нормативов
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	11	17	
3	Гимнастика	24	18	Сдача нормативов
4	Лыжная подготовка	22	21	Сдача нормативов
5	Теоретические сведения о плавании	2	2	
6	Подвижные игры	12	12	
7	Футбол	6	6	
	Всего:	102	102	

3класс

Раздел	Тема	Количество часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	контроль
1	Легкая атлетика	30	30	Сдача нормативов
2	Подвижные игры	28	28	
3	Гимнастика	30	30	Сдача нормативов
4	Лыжная подготовка	14	21	Сдача нормативов
	Всего:	102	102	

4класс

Раздел	Тема	Количество часов	Из них	
			Изучение нового и закрепление	контроль
1	Легкая атлетика	50	50	Сдача нормативов
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	20	20	
3	Гимнастика	14	14	Сдача нормативов
4	Лыжная подготовка	18	18	Сдача нормативов

	Всего :	102	102	
--	---------	-----	-----	--

4класс

VI. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ УР « Кш№7 г. Можги»

2. Сборник программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 1-4классов под редакцией И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011.

3.И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение. Периодические издания«Физкультура в школе» и «Спорт в школе»

4.Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».

5.В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.

6.Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».

7.Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, издательский центр «Академия»
Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.

8. Спортивное оборудование.

Календарно-тематическое планирование

Наименование	Календарно-тематическое планирование			
Предмет	Физическая культура			
Параллель	1 класс			
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
Легкая атлетика	1	Понятие о физической культуре. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	Знание правил ТБ на уроках физической культуры	
	2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	Научить ходить на носочках, пятках	
	3	Разновидность и ходьбы. Бег с ускорением.	Умение бегать 30 м.	
	4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег 30 м.	Научить ходить заданием	
	5	Бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	Научить бегать с ускорением	
	6	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением в вперед.	Научить прыжкам на одной ноге	
	7	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением в вперед.	Научить прыжкам на одной ноге	
	8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением в вперед.	Научить прыжкам	
	9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	Научить метать мяч	

	10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	Научить метать мяч	
	11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	Научить метать мяч	
	12	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Бег с ускорением.	Развитие скоростно-силовых качеств	
Подвижные игры с элементами баскетбола	13	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Знать и соблюдать правила ТБ играх	
	14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Знать правила игры	
	15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Соблюдение правил игр	
	16	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Метко в цель».	Соблюдение правил игр	
	17	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит».	Соблюдение правил игр	
	18	Эстафеты. Игры: «Кто дальше бросит», «Два мороза».	Соблюдение правил игр	
	19	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Соблюдение правил игр	
	20	Эстафеты. Игры: «Волки во рву», «Посадка картошки».	Соблюдение правил игр	
	21	Эстафеты. Игры: «Волки во рву», «Посадка картошки».	Соблюдение правил игр	
	22	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Разучить правила	

	23	Игры: «Капитаны», «Точный расчет».	Соблюдение правил игр	
	24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Соблюдение правил игр	
Баскетбол	25	Инструктаж по ТБ.Бросок мяча снизу на месте.	Ознакомление ТБ при работе с мячами	
	26	Бросок мяча снизу на месте.	Научить броска мяча снизу	
	27	Бросок мяча снизу на месте.	Научить броска мяча снизу	
	28	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Развитие координационных способностей	
	29	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Развитие координационных способностей	
	30	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Научить ловить и передавать мяч	
Гимнастика	31	Инструктаж по ТБ.Основная стойка. Группировка.	Ознакомление ТБ на занятиях гимнастикой	
	32	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Научить группировке	
	33	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Научить группировке	
	34	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Научить группировке	
	35	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	Развитие координационных способностей	

	36	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	Научить группировке	
	37	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	Умение выполнять гимнастические упражнения	
	38	Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	Умение выполнять гимнастические упражнения	
	39	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке.	Умение выполнять гимнастические упражнения	
	40	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Развитие силы рук	
	41	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Развитие силы рук	
	42	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Развитие силы рук	
	43	Лазание по гимнастической стенке.	Развитие силы рук	
	44	Лазание по гимнастической стенке.	Научить гимнастическим упражнениям	
	45	Лазание по гимнастической стенке.	Развитие силы рук	
	46	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Развить ловкость, силу	
	47	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Развитие ловкости, силу	
	48	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Умение подтягиваться лежа на животе	

Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки	
	50	Ступающий и скользящий шаг	Научить ступающему шагу	
	51	Ступающий и скользящий шаг	Научить ступающему шагу	
	52	Ступающий и скользящий шаг	Научить передвигаться скользящим шагом	
	53	Ступающий шаг без палок	Научить ступающему шагу	
	54	Ступающий шаг без палок	Научить ступающему шагу	
	55	Ступающий шаг с палками	Научить ступающему шагу	
	56	Ступающий шаг с палками	Научить ступающему шагу	
	57	Скользящий шаг без палок	Научить скользящему шагу	
	58	Скользящий шаг без палок	Научить скользящему шагу	
	59	Скользящий шаг без палок	Научить скользящему шагу	
	60	Скользящий шаг с палками	Научить к играм на лыжах	
	61	Скользящий шаг с палками	Научить скользящему шагу	
	62	Скользящий шаг с палками	Научить скользящему шагу	
	63	Повороты переступанием.	Научить поворотам на месте	
	64	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	Научить поворотам на месте	

	65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	Научить поворотам на месте	
	66	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	Научить подъемам и спускам	
	67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	Научить подъемам и спускам	
	68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	Научить подниматься лесенкой	
	69	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	Умение применять скользящий шаг	
Подвижные игры с элементами баскетбола	70	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Знать правила ТБ	
	71	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	Научить ловить и передавать мяч	
	72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Дать представление плавательных движений	
	73	Ведение на месте правой и левой рукой.	Научить передачам мяча	
	74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Научить вести мяч правой, левой рукой	
	75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Научить вести мяч правой, левой рукой	
Плавание	76	Основы плавания, теория и имитация специальных плавательных движений	Дать представление плавательных движений	
	77	Основы плавания, теория и имитация специальных плавательных движений	Дать представление плавательных движений	

Подвижные игры с элементами баскетбола	78	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	Правила подвижных игр	
	79	Подвижная игра «Лисы и куры», «Посадка картошки».	Научить ловить мяч	
	80	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Правила игры	
	81	Подвижная игра «К своим флажкам»	Правила игры	
	82	Подвижная игра «Зайцы в огороде», «Через кочки и пенечки»	Правила игры	
Футбол	83	Инструктаж по ТБ. Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Научить ведению мяча и ТБ	
	84	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.	Научить ведению мяча	
	85	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек	Научить вести мяч	
	86	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.	Научить вести мяч	
	87	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении.	Научить обводку мяча	
	88	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	Проверка умений	
Легкая атлетика	89	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа	Знать правила безопасности	

	90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	Дать знания о направлении, темпе, ритме	
	91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60 м.	Научить правильно бегать	
	92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Эстафеты	Научить правильно бегать	
	93	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Развить прыгучесть	
	94	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Научить прыгать в длину с места	
	95	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	Научить прыгать в длину с места	
	96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Научить прыгать в длину с места	
	97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Научить правильно приземляться	
	98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений.	Научить метать мяч в цель	
	99	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча из разных положений.	Научить метать мяч в цель	

Наименование	Календарно-тематическое планирование			
Предмет	Физическая культура			
Параллель	2 класс			
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
Легкая атлетика	1	Вводный урок. ТБ на уроках физической культуры.	Знание правил ТБ на уроках физической культуры	ОРУ
	2	Обучение положению высокого старта.	Представление положения высокого старта	Высокий старт.
	3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м.	Умение бегать 30 м.	ОФП
	4	Зачет: челночный бег 3*10.	Проверка скоростных качеств учащихся	ОРУ
	5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места.	Научить прыжкам в длину с места	Прыжки.
	6	Совершенствование строевых упражнений.	Движение в колонне	ОФП
	7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.	Развитие ловкости и силы	ОРУ
	8	Зачет: метание.	Проверка силу рук	Метание
	9	История возникновения спортивных соревнований. Прыжки в длину с места	Дать знания о правилах соревнования	Прыжки.
	10	Обучение бегу с изменением частоты шагов.	Дать знания о частоте шага	ОРУ

	11	Зачет: многоскоки.	Развитие прыжковых способностей	ОФП
	12	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	Развитие выносливости	ОРУ
	13	Зачет: бег на 30 м с высокого старта	Развитие скоростно-силовых качеств	ОФП
Подвижные игры с элементами баскетбола	14	Ознакомление с ТБ в упражнениях с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча.	Знать и соблюдать правила ТБ играх	ОРУ
	15	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Прыжок в длину с места	Соблюдение ТБ при передаче и ловле мяча	Прыжки.
	16	Зачет: прыжки в длину с места	Проверка прыгучести учащихся	ОФП
	17	Обучение упражнениям с мячом у стены.	Научить правильно передавать и ловить мяч	ОРУ
	18	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой	Научить ведению мяча	ОФП
	19	Зачет: ведение мяча правой, левой руками	Проверка умений	ОРУ
	20	Бросок мяча в кольцо способом «сверху».	Научить броскам	ОФП
	21	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.	Совершенствование ловли и передач	ОРУ
	22	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.	Научить вести мяч боком	ОФП

	23	Зачет: броски мяча в цель	Проверка умений	ОРУ
	24	Бросок набивного мяча из-за головы.	Развитие силовых качеств	ОФП
Гимнастика	25	Правила ТБ во время проведения упражнений со спортивным инвентарем.	Ознакомление гимнастическими упражнениями	ОРУ
	26	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны.	Научить перестроениям в колону и шеренгу	ОФП
	27	Зачет: поднимание туловища за 30 с.	Проверка мышц спины и брюшного пояса	ОРУ
	28	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	Развитие координационных способностей	ОФП
	29	Совершенствование техники кувырка вперед.	Развитие координационных способностей	ОРУ
	30	Зачет: «стойка на лопатках».	Развить силовые качества	ОФП
	31	Развитие гибкости в упражнении «мост».	Развить гибкость	ОРУ
	32	Зачет: наклон вперед из положения стоя	Развить гибкость	Наклоны
	33	Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.	Развить силу рук	ОФП
	34	Зачет: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	Проверка умений	ОРУ
	35	Развитие равновесия в упражнениях «цапля»,	Развитие координационных	ОФП

		«ласточка».	способностей	
	36	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.	Развить силовые качества	ОРУ
	37	Совершенствование кувырка вперед	Развитие координационных способностей	Кувырок
	38	Зачет: кувырок вперед	Развитие координационных способностей	ОФП
	39	Обучение упражнениям с гимнастическими палками.	Умение выполнять гимнастические упражнения	ОРУ
	40	Совершенствование навыков сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Развитие силы рук и спины	ОФП
	41	Зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Проверка умений	ОРУ
	42	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий.	Развитие координационных способностей	ОФП
	43	Зачет: прыжки со скакалкой	Проверка умений	Прыжки.
	44	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой.	Научить гимнастическим упражнениям	ОФП
	45	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	Развитие силы рук	ОРУ
	46	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка».	Развить ловкость, гибкость, силу	ОФП
	47	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.	Развитие ловкости	ОРУ

	48	Зачет: лазанье по канату.	Умение лазить по канату	ОФП
Лыжная подготовка	49	Объяснение ТБ на уроках лыжной подготовки.	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки	ОРУ
	50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах. Обучение поворотам на месте с переступанием	Научить поворотам на лыжах	ОФП
	51	Зачет: повороты месте переступанием вокруг носков и пяток	Умения выполнять повороты	ОРУ
	52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом	Научить передвигаться скользящим шагом	ОФП
	53	Обучение подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками	Научить способам подъема на горку	ОРУ
	54	Зачет: подъемы и спуски.	Умение выполнять подъемы и спуски	ОФП
	55	Обучение попеременному двушажному ходу на лыжах без палок	Научить передвижению попеременной двушажной ходом	ОРУ
	56	Обучение поворотам приставными шагами.	Научить поворотам	ОФП
	57	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток	Научить поворотам	ОРУ
	58	Зачет: скользящий шаг по дистанции до 1000 м.	Развить выносливость	ОФП
	59	Совершенствование подъема. Развитие выносливости в движении	Развить выносливость	ОРУ

	60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах	Научить к играм на лыжах	ОФП
	61	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Научить подъему лесенкой и спуску в основной стойке	ОРУ
	62	Зачет: подъем «лесенкой».	Проверка умений	ОФП
	63	Подъем и спуск на склоне. Эстафеты с этапами.	Совершенствовать подъем и спуск	ОРУ
	64	Подъем и спуск на склоне. Игры, эстафеты с этапами.	Совершенствовать подъем и спуск	ОФП
	65	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование лыжных ходов на дистанции до 1 км.	Развить выносливость	ОРУ
	66	Зачет: прохождение дистанции 1000 м.	Развить выносливость	ОФП
	67	Техника передвижения на лыжах. Эстафеты с этапами.	Знать технику передвижения на лыжах	ОРУ
	68	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1,5 км.	Умение применять лыжные хода	ОФП
	69	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1,5 км.	Умение применять лыжные хода	ОРУ
	70	Зачет: ходьба на лыжах 1,5 км.	Развить выносливость	ОФП
Плавание	71	Основы плавания, теория и имитация специальных плавательных движений	Дать представление плавательных движений	ОРУ

	72	Основы плавания, теория и имитация специальных плавательных движений	Дать представление плавательных движений	ОФП
Подвижные игры	73	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Научить передачам мяча	ОРУ
	74	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Научить броскам	ОФП
	75	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.	Научить броскам через сетку	ОРУ
	76	Зачет: броски мяча через сетку от груди.	Умение бросать мяч через сетку	ОФП
	77	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	Правила игры пионербол	ОРУ
	78	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол	Правила игры пионербол	ОФП
	79	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку.	Научить ловить мяч	ОРУ
	80	Зачет: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	Умение бросать мяч в цель	ОФП
	81	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Научить подвижным играм	ОРУ
	82	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова»	Научить подвижным играм	ОФП
	83	ОРУ. Игры: «Совушка», «Снайпер», «День-ночь».	Научить подвижным играм	ОРУ

	84	Зачет: прыжок в длину с места.	Проверка умений прыгать в длину с места	ОФП
Футбол	85	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Научить вести мяч	ОРУ
	86	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.	Научить вести мяч	ОФП
	87	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек.	Научить обводку мяча	ОРУ
	88	Зачет: ведение мяча по прямой линии.	Проверка умений	ОФП
	89	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении.	Научить принимать и передавать мяч ногой	ОРУ
	90	Броски малого мяча в горизонтальную цель.	Научить метко метать мяч	ОФП
Легкая атлетика	91	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.	Развить выносливость	Прыжки.
	92	Обучение положению низкого старта.	Дать знания о низкой старте	ОРУ
	93	Развитие ловкости в прыжках в длину с места и с разбега.	Развить ловкость	Прыжки.
	94	Зачет: прыжок в длину с разбега.	Умение прыгать в длину с разбега	Прыжки.
	95	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта.	Развить скоростные качества	ОФП

	96	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м	Проверка скоростных качеств	ОРУ
	97	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность.	Научить метанию мяча	ОФП
	98	Зачет: метание мешочка на дальность.	Умение метать	ОРУ
	99	Совершенствование строевых упражнений	Умение выполнять строевые упражнения	ОФП
	100	Развитие выносливости в кроссовой подготовке.	Развить выносливость	ОРУ
	101	Зачет: бег 30 м с низкого старта.	Проверка умений бегать низкого старта	ОФП
	102	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом.	Развить ловкость, скоростно-силовых качеств	ОРУ

Календарно-тематическое планирование				
Наименование				
Предмет	Физическая культура			
Параллель	3класс			
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
Легкая атлетика	1	Теоретические сведения.Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале	Знание правил ТБ на уроках физической культуры	ОРУ
	2	Высокий старт.Стартовый разбег	Представление положения высокого старта	Высокий старт.

	3	Стартовый разбег, финиширование	Умение бегать 30 м.	ОФП
	4	Бег из различных исходных положений	Проверка скоростных качеств учащихся	ОРУ
	5	Бег с максимальной скоростью до 30 м	Научить прыжкам в длину с места	Прыжки.
	6	Бег с высоким подниманием бедра	Движение в колонне	ОФП
	7	Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 100м	Развитие ловкости и силы	ОРУ
	8	Медленный бег до 2 мин	Проверка силу рук	Метание
	9	Прыжки с ноги на ногу на месте	Дать знания о правилах соревнования	Прыжки.
	10	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Дать знания о частоте шага	ОРУ
	11	Прыжки в длину с 2-3 шагов	Развитие прыжковых способностей	ОФП
	12	Прыжки в длину с разбега	Развитие выносливости	ОРУ
	13	Метание мяча в цель с места	Развитие скоростно-силовых качеств	ОФП
	14	Метание мяча на дальность отскока	Знать и соблюдать правила ТБ играх	ОРУ
	15	Метание мяча на дальность с места	Соблюдение ТБ при передаче и ловле мяча	Прыжки.
	16	Медленный бег до 2мин	Проверка прыгучести учащихся	ОФП
Подвижные игры	17	Подвижная игра «Вызов»	Научить правильно передавать	ОРУ

			и ловить мяч	
	18	Подвижная игра «Карусель»	Научить ведению мяча	ОФП
	19	Подвижная игра «Пустое место»	Проверка умений	ОРУ
	20	«Подвижная игра « Мяч среднему»	Научить броскам	ОФП
	21	Подвижная игра «Шишки желуди ,орехи»	Совершенствование ловли и передач	ОРУ
	22	«Подвижная игра Через обруч»,	Научить вести мяч боком	ОФП
	23	Подвижная игра «Пятнашки маршем»,	Проверка умений	ОРУ
	24	«Подвижная игра Снайперы»,	Развитие силовых качеств	ОФП
	25	Подвижная игра «Пятнашки маршем»	Ознакомление гимнастическими упражнениями	ОРУ
	26	Подвижная игра «Лишний игрок».	Научить перестроениям в колонну и шеренгу	ОФП
	27	Подвижная игра «Метко в цель»	Проверка мышц спины и брюшного пояса	ОРУ
Гимнастика	28	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения	Развитие координационных способностей	ОФП
	29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два	Развитие координационных способностей	ОРУ
	30	Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно»	Развить силовые качества	ОФП

	31	Повороты на месте под счет	Развить гибкость	ОРУ
	32	Круговые движения руками	Развить гибкость	Наклоны
	33	Повороты туловища налево,направо	Развить силу рук	ОФП
	34	Наклоны с поворотами туловища	Проверка умений	ОРУ
	35	Приседания, согнув ноги вместе	Развитие координационных способностей	ОФП
	36	Приседания, согнув ноги врозь	Развить силовые качества	ОРУ
	37	Из положения седа наклоны вперед	Развитие координационных способностей	Кувырок
	38	Ходьба по гимнаст. скамейка на носках	Развитие координационных способностей	ОФП
	39	Ходьба по гимнаст. скамейка с доставанием предмета с пола	Умение выполнять гимнастические упражнения	ОРУ
	40	Ходьба по наклонной доске	Развитие силы рук и спины	ОФП
	41	Лежа на спине подтягивание на скамейке	Проверка умений	ОРУ
	42	Лежа на животе подтягивание на скамейке	Развитие координационных способностей	ОФП
	43	Упр-я с гимн. палкам: перехваты	Проверка умений	Прыжки.
	44	Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля	Научить гимнастическим упражнениям	ОФП
	45	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке;	Развитие силы рук	ОРУ

	46	Прыжки через скамейку, с упором на неё	Развить ловкость, гибкость, силу	ОФП
	47	Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой	Развитие ловкости	ОРУ
	48	Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой	Умение лазить по канату	ОФП
	49	Лазание по гимн.стенке вверх вниз	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки	ОРУ
	50	Лазание по гимн.стенке вверх вниз	Научить поворотам на лыжах	ОФП
	51	Равновесие на одной ноге	Умения выполнять повороты	ОРУ
	52	Равновесие на одной ноге	Научить передвигаться скользящим шагом	ОФП
	53	Лазание по гимн.стенке в стороны приставными шагами	Научить способам подъема на горку	ОРУ
	54	Подлезание под препятствие высотой 40 см	Умение выполнять подъемы и спуски	ОФП
	55	Перелезание через препятствия высотой 30 см	Научить передвижению попеременной двушажной ходом	ОРУ
	56	Вис на канате с помощью рук и ног	Научить поворотам	ОФП
	57	Вис на канате с помощью рук и ног	Научить поворотам	ОРУ
Лыжная подготовка	58	Теоретические сведения. Т\Б. строевые упр-я с лыжами	Развить выносливость	ОФП
	59	Передвижение в колонне с лыжами под рукой	Развить выносливость	ОРУ

	60	Передвижение в колонне с лыжами под рукой	Научить к играм на лыжах	ОФП
	61	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Научить подъему лесенкой и спуску в основной стойке	ОРУ
	62	Подъем на склон ступающим шагом 20-30м	Проверка умений	ОФП
	63	Передвижение на лыжах до 500 м	Совершенствовать подъем и спуск	ОРУ
	64	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Совершенствовать подъем и спуск	ОФП
	65	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Развить выносливость	ОРУ
	66	Передвижение на лыжах до 600 м	Развить выносливость	ОФП
	67	Передвижение на лыжах до 600 м	Знать технику передвижения на лыжах	ОРУ
	68	Передвижение на лыжах до 800 м	Умение применять лыжные хода	ОФП
	69	Передвижение на лыжах до 800 м	Умение применять лыжные хода	ОРУ
	70	Передвижение на лыжах до 1000 м	Развить выносливость	ОФП
	71	Передвижение на лыжах до 1000 м	Дать представление плавательных движений	ОРУ
Подвижные игры	72	Подвижная игра «Мяч соседу»	Дать представление плавательных движений	ОФП
	73	Подвижная игра «Перетягивание в парах»	Научить передачам мяча	ОРУ
	74	Подвижная игра: «Белые медведи»	Научить броскам	ОФП

	75	Подвижная игра «К своим флажкам»	Научить броскам через сетку	ОРУ
	76	Подвижная игра «Пятнашки»	Умение бросать мяч через сетку	ОФП
	77	Подвижная игра: «Прыжки по полоскам»	Правила игры пионербол	ОРУ
	78	Подвижная игра «Точный прыжок»	Правила игры пионербол	ОФП
	79	Подвижная игра «Метко в цель»	Научить ловить мяч	ОРУ
	80	Подвижная игра Гонка мячей по кругу	Умение бросать мяч в цель	ОФП
	81	Подвижная игра «Мяч среднему»	Научить подвижным играм	ОРУ
	82	Подвижная игра «Попади в цель»	Научить подвижным играм	ОФП
	83	Подвижная игра «Снайперы»	Научить подвижным играм	ОРУ
	84	Подвижная игра «Перебежки с выручкой»;	Проверка умений прыгать в длину с места	ОФП
	85	Подвижная игра «Лапта»,	Научить вести мяч	ОРУ
	86	Подвижная игра «Выбери место»,	Научить вести мяч	ОФП
	87	Подвижная игра «Бег за флажками»	Научить обводку мяча	ОРУ
Легкая атлетика	88	Метание мячей места в цель	Проверка умений	ОФП
	89	Метание мячей места в цель	Научить принимать и передавать мяч ногой	ОРУ
	90	Метание мяча на дальность с места	Научить метко метать мяч	ОФП

	91	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Развить выносливость	Прыжки.
	92	Бег с чередованием с ходьбой	Дать знания о низкой старте	ОРУ
	93	Медленный бег до 2 мин	Развить ловкость	Прыжки.
	94	Медленный бег до 2 мин	Умение прыгать в длину с разбега	Прыжки.
	95	Повторный бег на скорость до 30 м	Развить скоростные качества	ОФП
	96	Повторный бег на скорость до 30 м	Проверка скоростных качеств	ОРУ
	97	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	Научить метанию мяча	ОФП
	98	Прыжки в высоту способом «Согнув ноги»	Умение метать	ОРУ
	99	Прыжки в длину с разбега	Умение выполнять строевые упражнения	ОФП
	100	Медленный бег до 2 мин	Развить выносливость	ОРУ
	101	Повторный бег на скорость до 30 м	Проверка умений бегать низкого старта	ОФП
	102	Повторный бег на скорость до 30 м	Развить ловкость, скоростно-силовых качеств	ОРУ

Наименование	Календарно-тематическое планирование			
Предмет	Физическая культура			
Параллель	4класс			
Наименование раздела	Номер урока	Тема уроков	Планируемый результат	Домашнее задание
Легкая атлетика	1	Вводный урок. ТБ на уроках физической культуры	Знание правил ТБ на уроках физической культуры	ОРУ
	2	Низкий старт- 60м	Представление положения старта	Высокий старт.
	3	Прыжки в длину с разбега	Умение бегать 30 м.	ОФП
	4	Зачет: бег- 30м	Проверка скоростных качеств учащихся	ОРУ
	5	Метание мяча	Научить прыжкам в длину с места	Прыжки.
	6	Зачет: прыжки в длину с разбега	Движение в колонне	ОФП
	7	Метание мяча	Развитие ловкости и силы	ОРУ
	8	Зачет: метание мяча	Проверка силу рук	Метание
	9	Прыжки в высоту	Дать знания о правилах соревнования	Прыжки.
	10	Зачет: бег 1000м	Дать знания о частоте шага	ОРУ
	11	Прыжки в высоту	Развитие прыжковых способностей	ОФП

	12	Прыжки в высоту	Развитие выносливости	ОРУ
	13	Основы плавания, теория и имитация специальных плавательных движений	Развитие скоростно-силовых качеств	ОФП
	14	Зачет: основы плавания, теория и имитация специальных плавательных движений	Знать и соблюдать правила ТБ играх	ОРУ
	15	Теория; Т.Б №2, история возникновения игры баскетбол	Соблюдение ТБ при передаче и ловле мяча	Прыжки.
	16	Ловля и передача мяча	Проверка прыгучести учащихся	ОФП
	17	Бросок одной рукой с места	Научить правильно передавать и ловить мяч	ОРУ
	18	Зачет: стойки и перемещения баскетболиста	Научить ведению мяча	ОФП
	19	Ведение мяча	Проверка умений	ОРУ
	20	Ведение мяча	Научить броскам	ОФП
	21	Ловля и передача мяча	Совершенствование ловли и передач	ОРУ
	22	Зачет: бросок одной рукой с места	Научить вести мяч боком	ОФП
	23	Ведение «змейкой»	Проверка умений	ОРУ
	24	Повороты вперед, назад	Развитие силовых качеств	ОФП
	25	Повороты вперед, назад	Ознакомление гимнастическими упражнениями	ОРУ
	26	Зачет: ведение мяча по прямой	Научить перестроениям в	ОФП

			колону и шеренгу	
	27	Ловля и передача мяча в движении.	Проверка мышц спины и брюшного пояса	ОРУ
	28	Передача мяча сверху двумя руками.	Развитие координационных способностей	ОФП
	29	Ведение мяча	Развитие координационных способностей	ОРУ
	30	Зачет: ведение мяча	Развить силовые качества	ОФП
	31	Ведение правой и левой рукой.	Развить гибкость	ОРУ
	32	Ловля мяча	Развить гибкость	Наклоны
	33	Зачет: ловля и передача мяча	Развить силу рук	ОФП
	34	Учебная игра в мини-баскетбол.	Проверка умений	ОРУ
Гимнастика	35	Теория, техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения, команды	Развитие координационных способностей	ОФП
	36	Лазания по канату, акробатика	Развить силовые качества	ОРУ
	37	Поворот кругом, на месте. Акробатика	Развитие координационных способностей	Кувырок
	38	Зачет: поворот кругом, на месте	Развитие координационных способностей	ОФП
	39	Акробатика	Умение выполнять гимнастические упражнения	ОРУ
	40	Акробатика	Развитие силы рук и спины	ОФП

	41	Зачет: лазание по канату	Проверка умений	ОРУ
	42	Строевые упражнения	Развитие координационных способностей	ОФП
	43	Упражнения в равновесии	Проверка умений	Прыжки.
	44	Зачет: акробатика	Научить гимнастическим упражнениям	ОФП
	45	Упражнения в равновесии	Развитие силы рук	ОРУ
	46	Опорный прыжок	Развить ловкость, гибкость, силу	ОФП
	47	Прыжки	Развитие ловкости	ОРУ
	48	Зачет: опорный прыжок	Умение лазить по канату	ОФП
Лыжная подготовка	49	Теория Т.Б №4, попеременный двухшажный ход.	Знать правила ТБ на уроках лыжной подготовки	ОРУ
	50	Подъёмы наискось «полуёлочкой»	Научить поворотам на лыжах	ОФП
	51	Зачет: подъём наискось «полуёлочкой»	Умения выполнять повороты	ОРУ
	52	Попеременный двухшажный ход	Научить передвигаться скользящим шагом	ОФП
	53	Повороты переступанием	Научить способам подъема на горку	ОРУ
	54	Попеременный двухшажный ход	Умение выполнять подъемы и спуски	ОФП
	55	Зачет: одноопорное скольжение	Научить передвижению попеременной двушажной	ОРУ

			ХОДОМ	
	56	Повороты переступанием	Научить поворотам	ОФП
	57	Зачет: попеременный двухшажный ход	Научить поворотам	ОРУ
	58	Повороты переступанием	Развить выносливость	ОФП
	59	Торможение «плугом»	Развить выносливость	ОРУ
	60	Зачет: спуск в основной стойке	Научить к играм на лыжах	ОФП
	61	Торможение «плугом»	Научить подъему лесенкой и спуску в основной стойке	ОРУ
	62	Попеременный двухшажный ход	Проверка умений	ОФП
	63	Зачет: попеременный двухшажный ход	Совершенствовать подъем и спуск	ОРУ
	64	Подъёмы и спуски	Совершенствовать подъем и спуск	ОФП
	65	Развитие выносливости	Развить выносливость	ОРУ
	66	Зачет: прохождение дистанции 1 км	Развить выносливость	ОФП
Подвижные игры с элементами баскетбола	67	Теория Т.Б.	Знать технику передвижения	ОРУ
	68	Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками	Умение применять знания	ОФП
	69	Передача сверху двумя руками	Умение применять знания	ОРУ

	70	Зачет: подтягивание на перекладине, передача сверху двумя руками	Развить выносливость	ОФП
	71	Передача мяча сверху двумя руками. Приём снизу двумя руками	Дать представление плавательных движений	ОРУ
	72	Передача мяча над собой. Приём снизу двумя руками	Дать представление плавательных движений	ОФП
	73	Приём мяча снизу двумя руками	Научить передачам мяча	ОРУ
	74	Зачет: прыжок в длину с места, передача сверху двумя руками	Научить броскам	ОФП
	75	Нижняя прямая подача	Научить броскам через сетку	ОРУ
	76	Передача мяча сверху двумя руками	Умение бросать мяч через сетку	ОФП
	77	Приём мяча снизу двумя руками	Правила игры пионербол	ОРУ
	78	Зачет: передача мяча сверху двумя руками	Правила игры пионербол	ОФП
	79	Нижняя прямая подача	Научить ловить мяч	ОРУ
	80	Приём мяча снизу двумя руками	Умение бросать мяч в цель	ОФП
	81	Нижняя прямая подача	Научить подвижным играм	ОРУ
	82	Зачет: приём снизу двумя руками	Научить подвижным играм	ОФП
	83	Нижняя прямая подача	Научить подвижным играм	ОРУ
	84	Учебная игра -(пионербол)	Проверка умений прыгать в длину с места	ОФП
	85	Нижняя прямая подача	Научить вести мяч	ОРУ

	86	Зачет: нижняя прямая подача	Научить вести мяч	ОФП
Легкая атлетика	87	Теория Т.Б, низкий старт	Научить обводку мяча	ОРУ
	88	Прыжки в высоту	Проверка умений	ОФП
	89	Зачет: прыжки в высоту	Научить принимать и передавать мяч ногой	ОРУ
	90	Метание мяча	Научить метко метать мяч	ОФП
	91	Зачет: метание мяча	Развить выносливость	Прыжки.
	92	Прыжки в длину	Дать знания о низкой старте	ОРУ
	93	Зачет: бег 60 м.	Развить ловкость	Прыжки.
	94	Прыжки в длину	Умение прыгать в длину с разбега	Прыжки.
	95	Зачет: прыжки в длину	Развить скоростные качества	ОФП
	96	Бег до 2.5 километров	Проверка скоростных качеств	ОРУ
	97	Прыжки в длину	Научить метанию мяча	ОФП
	98	Зачет: бег 1000 метров	Умение метать	ОРУ
	99	История возникновения игры футбол, техника безопасности №6	Умение выполнять строевые упражнения	ОФП
	100	Учебная игра в мини-футбол	Развить выносливость	ОРУ
	101	Зачет: ведение мяча	Проверка умений бегать низкого старта	ОФП

	102	Подведение итога за год	Развить ловкость, скоростно-силовых качеств	ОРУ
--	-----	-------------------------	---------------------------------------------	-----

**Приложение к рабочей программе по предмету (коррекционному курсу)
в рамках реализации модуля «Школьный урок»**

для 1-4 класса:

Уровень	Методы, формы и приемы орган урочной деятельности
Целевые приоритеты	
установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	-поощрение -поддержка -похвала -просьба -порушение
привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	-урок –обсуждение
побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации	урок –беседа -ролевая игра -беседы - обсуждения норм и пра поведения -эстафета
использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе	-ролевые игры - мозговой штурм
применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с	-деловая игра -ролевая игра -соревнование -групповая работа, -работа в парах

<p>другими детьми;</p>	
<p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	<p>-урок игра -урок соревнование</p>
<p>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p>	<p>организация социально-значимого сотрудничества и взаимной помощи</p>
<p>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - участие во Всероссийской олимпиаде школьников; - использование методических материалов Всероссийского проекта «Открытые уроки» (онлайн-уроки для школьников, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры); - участие в мероприятиях сайта www.Единыйурок.дети; - участие в сетевых мероприятиях интернет площадки «Сообщество педагогов Удмуртской Республики»; - решение межпредметных разновозрастных проектных задач, в которые вовлечены абсолютно все обучающиеся и педагоги школы.

