

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Петропавловск-Камчатская школа № 1  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

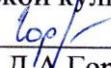
«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
... И.Г. Станкевич  
Протокол № 1  
от «29» августа 2016 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
... О.П. Часовникова  
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»  
Директор КГОБУ  
«Петропавловск-Камчатская  
школа № 1 для  
обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»  
... С.И. Кирпиченко  
Приказ № 44  
от «5» сентября 2016 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной  
программы для обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)  
«Физкультура»  
3 класс

Разработчик программы:  
учитель физической культуры  
  
Д.А. Горкуша

Петропавловск-Камчатский, 2016 г.

## **СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.**

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Ожидаемые результаты (знания, умения, навыки). ....</b>	<b>6</b>
<b>3. Учебно-тематический план.....</b>	<b>7</b>
<b>4. Календарно-тематическое планирование.....</b>	<b>9</b>
<b>5. Содержание учебного материала.....</b>	<b>24</b>
<b>6. Контроль усвоения знаний.....</b>	<b>28</b>
<b>7. Критерии оценок по учебному предмету.....</b>	<b>29</b>
<b>8. Список основной, дополнительной литературы.....</b>	<b>30</b>
<b>9. Электронные образовательные ресурсы.....</b>	<b>31</b>
<b>10.Лист регистрации изменений.....</b>	<b></b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса КГОБУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 №АФ-150-06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.3286 – 15), утвержденного Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26;

Приказов и инструктивных писем Минобрнауки Камчатского края.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаниями, умениями и навыками базового уровня учебного плана для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями), что соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя все темы, предусмотренные учебным планом для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями) Камчатского края, учебного плана школы по физической культуре на 2016-2017 учебный год.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене,

режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

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

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Каждый урок по физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям; чередованием различных видов упражнений, подбором упражнения, соответствующих возможностям учащихся.

Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний. Неоднократное возвращение к воспроизведению знаний, полученных в предыдущих концентриках, включение изученных понятий в новые связи и отношения позволяют школьнику овладеть ими сознательно и прочно.

При обучении физической культуре общеобразовательная, коррекционно-развивающая, воспитательная и практическая задачи в условиях школы решаются комплексно при осуществлении тесной связи физической культуры с другими учебными предметами, особенно с математикой, развитием речи.

### **Методы обучения.**

- Словесные - объяснение, беседа.
- Наглядные — наблюдение, демонстрация, просмотр.
- Практические - упражнения, карточки.

Средства проверки и оценки результата (практические упражнения).

Срок реализации рабочей учебной программы: программа составляется на 3 года. Внесение изменений - ежегодно без изменения всей программы. Фиксация изменений в специальном листе.

## 2 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Учащиеся должны уметь:

- готовиться к уроку физической культуре;
- соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры;
- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- выполнять правильный захват различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять упражнения по правильному дыханию (по показу учителя);
- преодолевать простейшие препятствия.
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в
- передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

### Учащиеся должны знать:

- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- правила личной гигиены, режим дня.
- правильное построение на урок и знание своего места в строю;
- простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).
- разновидности ходьбы
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид занятий	Количество часов (всего)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		3 класс				
1	Техника безопасности		В ПРОЦЕССЕ УРОКА			
2	Легкая атлетика		24			27
3	Гимнастика			21		
4	Лыжная подготовка				30	

**4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре  
НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ урока	Дата		Раздел. Тема урока	Содержание урока		Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практические работы		
I четверть 24 часа							
			Легкая атлетика и спортивные игры.				
1			Технике безопасности на уроке легкой атлетики и спортивных игр.	Ознакомление с правилами работы и поведения в спортивном зале. Правила личной гигиены на уроке.	Правила безопасной работы.	Стартовый контроль	
2			Упражнения в ходьбе. Развитие физических способностей – скоростно-силовые качества	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук контролем и без контроля зрения.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Текущий	
3			Строевые упражнения	Ориентировка на площадке.	Повороты на месте. Бег на короткую дистанцию. Игра «Вышибалы»	Текущий	
4			Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ.	Техника высокого старта.	Игра «Третий лишний»	Текущий	
5			Упражнения оздоровительно-	Контроль двигательных качеств – бег 30 м.	Игра «Ловишки с мячом»	Текущий	

			корректирующей направленности				
6			Упражнения на восстановление и дыхательные упражнения	Контроль двигательных качеств – бег 60м.	Игра «Футбол»	Текущий	
7			Челночный бег 3x10.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Игра «Четыре стихии»	Текущий	
8			Обучение прыжку с места, с разбега. Обучение метанию малого мяча.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Текущий	
9			Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Обучение броску в корзину двумя руками. Игра «Эстафета»	Текущий	
10			Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Игра «Через ручеек»	Текущий	
11			Метание малого мяча	Обучение метанию малого мяча.	Передача мяча в парах в движении. Игра «Охотник и утки»	Текущий	
12			Метание в цель.	Прыжки вокруг себя с поворотом 90, 180, 360.	Игра «Успей занять своё место»	Текущий	
13			Бросок теннисного мяча.	Прыжки через препятствие шириной 60 – 70 см.	Игра «Эстафета»	Текущий	

14			Метание теннисного мяча в цель.	Прыжки через препятствие шириной 80 см	Игра «Салки с мячом»	Текущий	
15			Отжимание от пола, скамейки.	Прыжки вверх с места через резиночку.	Игра «Охотники и лисы»	Текущий	
16			Отжимания.	Метание мяча в цель с увеличенного расстояния.	Игра «Эстафета»	Текущий	
17			Круговая тренировка.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Игра «Белые медведи»	Текущий	
18			Тренировка в преодолении полосы препятствий.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Игра «Жмурки»	Текущий	
19			Контроль двигательных качеств.	Обучение броску в корзину двумя руками.	Игра «Эстафета»	Текущий	
20			Кувырок вперёд с прыжка.	Ходьба с предметом на спине.	Игра «Пробеги в обруч»	Текущий	
21			Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений	Расстановка игроков на площадке. Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Игры с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	Текущий	
22			Броски, ловля, передача предметов	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз»,	Текущий	
23			Броски, ловля, передача предметов		Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Попади в цель»	Текущий	

24			Броски, ловля, передача предметов		Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Гонка мячей по кругу», «Мяч – среднему»	Текущий	
<b>2 четверть 21 час</b>							
			Гимнастика и спортивные игры.				
1			Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр.	Техника безопасности Правила поведения в физкультурном зале. Значение утренней зарядки.	Ходьба в различном темпе по диагонали.	Текущий	
2			Перестроения	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.		Текущий	
3			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Ведение мяча в движении вперёд.	Текущий	
4			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Ведение мяча левой и правой рукой. Игра «Передай мяч»	Текущий	
5			Перестроение из колонны по одному в	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук	Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	Текущий	

			колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	и ног.			
6			Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой на равновесие.	Согласованность действий.	Ведение мяча змейкой. Игра «Колдунчики»	Текущий	
7			Элементы акробатических упражнений	Устойчивость опоры. Самостраховка.	Точность выполнения движений, статические позы.	Текущий	
8			Перекаты в группировки. .	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры. Самостраховка.	Игра «Светофорчики»	Текущий	
9			Элементы акробатических упражнений	Из положения лежа на спине «мостик».	Игра «Эстафета»	Текущий	
10			Передача и ловля большого мяча от груди, снизу, из-за головы.	Точность выполнения движений,	Ведение мяча бегом левой и правой рукой. Игра «Охотники и утки»	Текущий	
11			Общеразвивающие упражнения	Упражнения для формирования правильной осанки. Повороты на пятке. Разучивание ОРУ сидя на скамейке.	Бросок мяча в корзину двумя руками разными способами. Игра «Жмурки»	Текущий	
12			Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Лазанье одноименным и разноименным способом.	Игра «Охотники и утки»	Текущий	

			одноимённым способами, в сторону приставными шагами.	Согласованность действий.			
13			Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Согласованность действий.	Игра «Переселение лягушек»	Текущий	
14			Перекат назад – вперёд с упором в упор – присев.	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры. Самостраховка.	Прыжки через 2 гимнастические скамейки. Игра «Эстафета»	Текущий	
15			Висы и упоры	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	Игра «Эстафета»	Текущий	
16			Прыжки с разбегом через резинку «ножницами».	«Мост», «берёзка» с полуповоротом назад на колени.	«Эстафета»	Текущий	
17			Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения.	Упражнения для формирования правильной осанки.	Игра «Вышибалы»	Текущий	
18			Прыжки через скакалку на двух ногах в разном темпе.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Метание большого мяча из разных исходных положений. Игра «Мяч по кругу»	Текущий	
19			Равновесие	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.	Игра «Салки – выручалки»	Текущий	
20			Прыжки через скакалку на 2 и 1	Техника при отталкивании. Полет-приземление.	Подъём туловища из положения лёжа 30	Текущий	

			ногах разными способами.	Движение рук.	сек. Игра «Эстафета»		
21			Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа 30 сек.		Игра «Салки – выручалки»	Текущий	
<b>3 четверть 30 часов</b>							
			Лыжная подготовка и спортивные игры.			Текущий	
1			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр.	Техника безопасности Правила поведения во время занятий на открытом воздухе.	Построение в одну колонну. Самостоятельный выбор и надевание спортивного инвентаря.	Текущий	
2			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Техника при передвижении на лыжах ступающим шагом	Игра «Лепка из снега»	Текущий	
3			Закрепление передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Игра Лыжный поезд»	Текущий	
4			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Техника передвижения ступающим шагом	Игра «Маршевые салки»	Текущий	
5			Повороты на месте	Ходьба на лыжах	Игра «Кто первый?»	Текущий	

			переступанием вокруг носков лыж.	ступающим шагом			
6			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом без палок.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Игра «Лыжный поезд»	Текущий	
7			Обучение скользящему шагу с палками.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Игра «Сделай фигуру»	Текущий	
8			Обучение скользящему шагу, руки за спину.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Игра «Кто быстрее?»	Текущий	
9			Обучение скользящему шагу, палки у коленей.	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом	Игра «Эстафета»	Текущий	
10			Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне.	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом	Игра «Бег на 1 лыже»	Текущий	
11			Обучение способам безопасного падения.	Техника передвижения при спуске	Игра «Слушай сигнал»	Текущий	
12			Обучение спуску со склона в низкой стойке и подъёму «наискось» без палок.	Техника передвижения при спуске	Спуск со склонов в низкой стойке.	Текущий	
13			Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками.	Техника передвижения при спуске	Игра «Маршевые салки»	Текущий	
14			Обучение спуску со склона в низкой	Спуск со склонов в низкой стойке.	Игра «Кто дальше?»	Текущий	

			стойке с палками.				
15			Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке с палками.	Спуск со склонов в низкой стойке.	Игра «Кто дальше?»	Текущий	
16			Обучение выполнения торможения и поворотов во время спуска со склона.	Техника передвижения при спуске	Игра «Снежинки»	Текущий	
17			Обучение подъёму на склон – «ёлочка».	Техника передвижения при подъёме	Игра «Борьба за флажки»	Текущий	
18			Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон.	Техника передвижения при подъёме	«Эстафета»	Текущий	
19			Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с соблюдением дистанции.	Техника безопасности при движении в колонне и при обгоне.	Игра «Кто лучше?»	Текущий	
20			Прохождение на лыжах дистанции до 1км.	Техника безопасности при движении в колонне и при обгоне.	Игра «Попади в цель»	Текущий	
21			Игры – эстафеты, посвящённые проводам Зимы.			Текущий	
22			ОРУ с мячом. Перекаты назад с подъёмом на ноги.	Ходьба по ограниченной поверхности с предметом на голове.	Игра «Отбери ленту»	Текущий	
23			ОРУ с мячом. Кувырки вперёд слитно.	Ходьба боком с предметом на голове.	Игра «Эстафета»	Текущий	
24			Кувырок вперёд с	Ходьба с предметом на	Игра «Пионербол»	Текущий	

			прыжка.	спине.			
25			Кувырок вперед с разбега. Вращение обруча на поясе.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Игра «Пробеги в обруч»	Текущий	
26			Кувырок вперед и бросок мяча в щит. Вращение обруча.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Игра «Эстафеты с обручем»	Текущий	
27			Акробатическое соединение. Пролезание вдвигающийся обруч.		Игра «Мышеловка»	Текущий	
28			Броски мяча в корзину 2 руками.	Правила выполнения метания малого мяча (мешочка) на дальность с трех шагов разбега	Прыжки через обруч 2 ногами. Игра «Пионербол»	Текущий	
29			Броски мяча в корзину, увеличивая расстояние.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность	Прыжки через обруч меняя ноги. Игра «Мини баскетбол»	Текущий	
30			Броски мяча в корзину с ведением мяча.	Правила ведения мяча	Прыжки через обруч в продвижении. Игра «Эстафета»	Текущий	
<b>4 четверть 27 часов</b>							
			Легкая атлетика и спортивные игры.			Текущий	
1			Технике безопасности на уроке легкой атлетики и спортивных игр.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки.	Игра. Лапта	Текущий	
2			Передача мяча в парах с ведением мяча	Правила выполнения упражнений с мячом.	Полоса препятствий. Игра «Кольцеброс»	Текущий	

			шагом и бегом.	Обучение обще-развивающим упражнениям с мячом			
3			Передача мяча по кругу.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой	Полоса препятствий.Игра «Эстафета»	Текущий	
4			Передача мяча с ведением мяча шагом и бегом. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с неё.	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре.	Игра «Белые медведи»	Текущий	
5			Прыжки в высоту с места согнув ноги.	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями.	Игра «Салки	Текущий	
6			Прыжки в высоту с разбега разными способами.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх	Игра «Эстафета с мячом»	Текущий	
7			Подъём туловища из положения лёжа.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».	Пробег под вращающейся скакалкой. Игра «Третий лишний»	Текущий	
8			Подъём туловища из положения лёжа.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».	Пробег и прыжок под вращающейся скакалкой.«Эстафета со скакалкой»	Текущий	
9			Контроль	Развитие гибкости,	Игра «Вышибалы»	Текущий	

			двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа.	ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики			
10			Отжимание от пола (скамейки).	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики	Прыжки через вращающуюся скакалку. Игра «Посадка картофеля»	Текущий	
11			Отжимание от пола (скамейки).	Контроль за развитием двигательных качеств Прыжки через вращающуюся скакалку на 1 ноге.	Игра «Ручейки»	Текущий	
12			Контроль двигательных качеств – отжимание от пола (скамейки).	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками	«Эстафета»	Текущий	
13			Техника высокого старта.	Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке Как работать над распределением сил на дистанции?	Бег на короткие дистанции. Игры с мячом.	Текущий	
14			Контроль двигательных качеств – бег 30м.		«Футбол»	Текущий	
15			Контроль двигательных качеств – 60м.	Развитие выносливости	Игра «Вышибалы»	Текущий	
16			Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски мяча из-за головы	Игра «Салки»	Текущий	

17			Контроль двигательных качеств – метание малого мяча.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	«Футбол»	Текущий	
18			Метание малого мяча в цель.	Прыжки вокруг себя с поворотом на 90, 180, 360 градусов.	Игра «Вышибалы»	Текущий	
19			Обучение прыжку с места.	Бросок мяча в корзину в стойке баскетболиста.	Игра «Жмурки»	Текущий	
20			Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.		Бросок мяча в корзину 2 руками. «Баскетбол»	Текущий	
21			Прыжок в длину с разбега	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладочки», «Погончики», «Насос», «Кошка»	Игра «Футбол»	Текущий	
22			Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Игра «Колдунчики»	Текущий	
23			Прыжки через длинную скакалку.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Игра по желанию детей.	Текущий	
24			Прыжки через скакалку в разном темпе.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Игра «Салки – приседалки»	Текущий	
25			Прыжки через	Прыжки на двух ногах	Игра по желанию	Текущий	

			скакалку разным способом.	боком (правым-левым) Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".	детей.		
26			Итоговый урок.		Эстафета «Здравствуй, лето!»	Текущий	
27			Итоговые приемы годовых нормативов.	Подведение итогов учебного года		Текущий	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

Лазание, подлезание, перелезание. Преодоление 3-4 -х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом и» гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное с боком (лежа), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).

Лазание, подлезание, перелезание. Простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций.

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препят-

ствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".

Метание. Метание теннисного мяча впол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель с шага. Метание мяча в движущуюся цель.

Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.

Коррекционные упражнения с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола; игры на снегу.

Лыжная подготовка. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".

### 3 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

#### Основы знаний

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### І четверть (24 часов)

##### І. Легкая атлетика

##### *Ходьба*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

##### *Бег*

Понятие высокий старт.

Медленный бег до 3 мин.

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3x5 м).

Бег на скорость до 40 м.

##### *Прыжки*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».

*Метание*

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель

## II. Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч – среднему».

## **II четверть (21 час)**

### I. Гимнастика

*Строевые упражнения*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.

Повороты на месте (направо, налево) под счёт.

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!».

*Элементы акробатических упражнений*

Перекаты в группировки.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 – 3 кувырка вперёд.

*Лазанье*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы и упоры*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.

Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.

Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

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

*Опорные прыжки*

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

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

II. Подвижные игры (1 час)

### **III четверть (30 часов)**

#### I. Лыжная подготовка

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.

Выполнение строевых команд.

Передвижение скользящим шагом.

Подъем ступающим шагом на склон.

Спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах до 800 м.

#### II. Гимнастика

##### *Лазанье*

Совершенствование навыков лазанья по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

##### *Опорные прыжки*

Отработка техники опорных прыжков через гимнастическую скамейку.

*Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений).*

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.

Ходьба до различных ориентиров.

Повороты направо, налево без контроля зрения.

Принятие и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.

Прыжок в высоту до определённого ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол.

#### III. Подвижные игры

Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Два сигнала», «Все ли на месте?».

### **IV четверть (27 часов)**

#### I. Легкая атлетика

Совершенствование техники челночного бега и бега на скорость.

Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках.

Отработка техники метания м/м в цель.

#### II. Подвижные игры

Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч.

Понятие эстафетный бег.

Встречная эстафета.

## 6 КОНТРОЛЬ ЗА УСВОЕНИЕМ ЗНАНИЙ

Процесс обучения физической культуре постоянно сопровождается контролем.

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов физического образования являются знания, результатов обучения – умения, навыки и результатов воспитания – мировоззренческие установки, интересы, мотивы и потребности личности.

**Стартовый контроль** в начале года. Он определяет исходный уровень обученности.

**Текущий контроль** проверка изученных навыков в каждой четверти. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

**Рубежный контроль** выполняет этапное подведение итогов за четверть после прохождения тем четвертей.

**Заключительный контроль.** При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Способы контроля знаний по физической культуре разнообразны: соревнования, сдача нормативов, самоконтроль и взаимоконтроль.

Обучающиеся должны постоянно видеть результаты своей работы для понимания значения отметок, выработки умения критически оценивать себя через: отметки за разные задания, демонстрирующие развитие. Накопление этих отметок и оценок показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать

## 7 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«5»	«4»	«3»	«2»
когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.	когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.	когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.	когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

## 8. СПИСОК ОСНОВНОЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой- М.: 2010
2. Белов В.М., Кувшинов В.С., В. М. Мозговой В.М. Физическая культура. Просвещение.2006
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
4. Вавилова А.Г. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов. 2010 г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: «ВАКО»,2007.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель». 2008.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».Москва:«Просвещение»,2010
8. Лях В.И. Тематическое планирование 1-11кл
9. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа» , 2005 г.
- 10.Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2007.
11. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2009.
- 12.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2008.

## 9 ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://festival.1september.ru/articles/635391/>

### **Презентации:**

Электронные физминутки для глаз.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Дата	Внесенные изменения	Роспись