

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

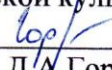
«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
... И.Г. Станкевич
Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

«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.

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

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	
2 четверть 21 час							
			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	
3 четверть 30 часов							
			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	
4 четверть 27 часов							
			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