

**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»
4 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).	7
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Календарно-тематическое планирование	10
5.	Содержание учебного материала	22
6.	Контроль усвоения знаний	25
7.	Критерии оценок по учебному предмету	26
8.	Список основной, дополнительной литературы	27
9.	Электронные образовательные ресурсы	28
10.	Лист регистрации изменений	

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса КГБОУ «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.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

— коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;
- Подвижные игры (для 4 класса – пионербол).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической базы (коньков).

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

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.

В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

В начальной школе организуются и проводятся «Дни здоровья», «Веселые старты» (1 раз в четверть).

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

- Комбинированный выполнение урок - предполагает работ и заданий разного вида.
- Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.

— Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.

Контрольный урок – 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 по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

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 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 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:

- историю физической культуры
- историю зарождения олимпийского движения в России.
- режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- правила личной гигиены;
- правильное построение на урок и знание своего места в строю;

- 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
		4класс				
1	Вводное занятие 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			Техника безопасности по легкой атлетике и спортивным играм. Рассказ о Греции и лавровых венках и олимпиаде.	Ознакомление с правилами работы и поведения в спортивном зале.	Правила безопасной работы.	Стартовый контроль	
2			Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	Виды закаливания (теория).		Текущий	
3			Ходьба в приседе.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Текущий	
4			Сочетание различных видов ходьбы.	Правила личной гигиены на уроке.		Текущий	
5			Общеразвивающие	Упражнения для	Упражнения на	Текущий	

			упражнения.	формирования правильной осанки.	осанку		
6			Бег.	Понятие низкий старт Финиширование.	Стартовое ускорение.	Текущий	
7			Быстрый бег на месте до 10 сек.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Бег со сменой ведущего; бег широким шагом.	Текущий	
8			Челночный бег (3x10 м).	Правильное выполнение переката с пятки на носок.	Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты	Текущий	
9			Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания	Текущий	
10			Челночный бег (3x10 м).	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
11			Ходьба и бег.	Интервал движения.	Ходьба с остановками, смена направления движения	Текущий	
12			Прыжки с ноги на ногу до 20 м.	Правильная осанка, координация движений рук и ног. Ориентировка на площадке.	Ходьба «змейкой», с высоким подниманием колен.	Текущий	
13			Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Приставные шаги вперед и назад.	Ходьба с закрытыми глазами (4-5 метров).	Текущий	
14			Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Ведение мяча в движении вперёд	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Текущий	

15			Прыжки в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».	Эстафетный бег (60м по кругу)	Текущий	
16			Метание мячей в цель и на дальность	Метание малого мяча в движущуюся цель.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Текущий	
17			Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	ОРУ упражнения без предметов.	Текущий	
18			ОРУ упражнения с предметами	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Упражнения со скакалкой.	Текущий	
19			Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры.	Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком, с разными положениями рук.	Текущий	
20			Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	Самостраховка.	Стоя на скамейке, прыгнуть вверх и мягко приземлиться на скамейку.	Текущий	
21			Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры.	Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек с песком	Текущий	

22			Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Комплекс упражнений на растягивание	Текущий	
23			Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Упражнения с мячом в парах Подача мяча двумя руками снизу	Текущий	
24			Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры.	Комплекс упражнений на растягивание	Текущий	
2 четверть 21 час							
			Гимнастика				
1			Технике безопасности по гимнастике.	Рассказ о гимнастах художественной и спортивной гимнастики.	Игры с элементами метания предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	Текущий	
2			Строевые упражнения.	Поворот кругом на месте	Переноска груза и передача предметов.	Текущий	
3			Строевые упражнения	Основная стойка. Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Расчет на «первый – второй».	Текущий	
4			Строевые упражнения	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Лазанье одноименным и разноименным способом. Согласованность действий.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	Текущий	

5			Строевые упражнения	Основная стойка. Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом	Текущий	
6			Элементы акробатических упражнений	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Кувырок назад.	Текущий	
7			Комбинация из кувырков.	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).		Текущий	
8			Развитие гибкости.		«Мостик» с помощью учителя.	Текущий	
9			Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Согласованность действий.	Лазанье одноименным и разноименным способом.	Текущий	
10			Лазанье по канату произвольным способом.	Техника лазанья		Текущий	
11			Перелезание через бревно, козла.	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками	Эстафетный бег по кругу.	Текущий	
12			Висы и упоры.	Простые и смешанные висы.	Вис на рейке гимнастической	Текущий	

					стенки на время, на канате с раскачиванием.		
13			Подтягивание в висе на канате.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Текущий	
14			Подтягивание в висе на канате.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.		Текущий	
15			Равновесие	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Ходьба по наклонной доске.	Текущий	
16			Равновесие	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение. Лазанье одноименным и разноименным способом. Согласованность действий.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	Текущий	
17			Равновесие «ласточка».	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры. Самостраховка.	Игра на развитие физических качеств – быстроты	Текущий	
18			Равновесие	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Ходьба по наклонной доске.	Текущий	
19			ОРУ с предметами с гимнастическими палками	Интервал движения. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		Текущий	

20			ОРУ без предметов	.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Лазание по гимнастической стенке в два и три приема.	Текущий	
21			ОРУ с флажками	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение.	Лазание по гимнастической стенке в два и три приема.	Текущий	
3 четверть 30 часов							
			Лыжная подготовка и спортивные игры				
1			Технике безопасности по лыжной подготовке и спортивным играм.	Рассказ о правильной подготовке одежды и лыж..		Текущий	
2			Выполнение строевых команд.	Построение в одну колонну	Передвижение на лыжах под рукой	Текущий	
3			Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах под рукой с лыжами на плече		Текущий	
4			Спуски в средней стойке.	Поворот на лыжах вокруг носков лыж		Текущий	
5			Подъем «елочкой», «лесенкой»	.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне	Текущий	
6			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Техника безопасности Правила поведения во время занятий на открытом воздухе.	Подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"	Текущий	
7			Попеременный двухшажный ход	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте	Передвижение на лыжах под рукой с	Текущий	

				и в движении.	лыжами на плече		
8			Подъем «елочкой», «лесенкой»	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Техника при передвижении на лыжах ступающим шагом	Текущий	
9			Спуски в средней стойке.	Техника передвижения ступающим шагом	Как бежать по прямой и по повороту.	Текущий	
10			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Текущий	
11			Попеременный двухшажный ход	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Развитие физических качеств в подвижных и спортивных играх	Текущий	
12			Подъем «елочкой», «лесенкой»	Техника передвижения при спуске	Спуск со склонов в низкой и основной стойке	Текущий	
13			Спуски в средней стойке.	Техника передвижения при подъеме	Как бежать по прямой и по повороту.	Текущий	
14			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Техника безопасности	Правила поведения во время занятий на открытом воздухе.	Текущий	
15			Подъем «елочкой», «лесенкой»	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м	Текущий	
16			Спуски в средней стойке.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Игра "Быстрый лыжник"	Текущий	

17			Подъемы и спуски под уклон.	Техника передвижения ступающим шагом	Игра "Кто дальше"	Текущий	
18			Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Интервал движения.	Игра "Кто быстрее".	Текущий	
19			Торможение.	Техника при передвижении на лыжах ступающим шагом	Игра «Быстрый лыжник».	Текущий	
20			Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Эстафеты.	Текущий	
21			Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
22			Подвижные игры и игровые упражнения	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли»	Текущий	
23			Подвижные игры и игровые упражнения	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза».	Текущий	
24			Подвижные игры и игровые упражнения	ОРУ с предметами	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Текущий	
25			Подвижные игры и игровые упражнения	ОРУ без предметов	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Текущий	
26			Подвижные игры и игровые упражнения	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения. Дыхательные упражнения и упражнения для	Игры на развитие равновесия: «Сороконожка».	Текущий	

				формирования правильной осанки.			
27			Подвижные игры и игровые упражнения	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы	Игры на развитие равновесия: «Лабиринт»	Текущий	
28			Подвижные игры и игровые упражнения	Координация движений. Амплитуда движения рук.	Игра «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	Текущий	
29			Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.	Текущий	
30			Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		Текущий	
4 четверть 27 часов							
			Легкая атлетика и спортивные игры.				
1			Техника безопасности по легкой атлетике и спортивным играм.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.	Бег на короткие дистанции.	Текущий	
2			ОРУ прыжки со скакалкой.	Специальные прыжковые упражнения.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Текущий	
3			ОРУ в движении.	Специальные прыжковые	Прыжки	Текущий	

			Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега.	упражнения.	произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м).		
4			Серии прыжков на скакалке.	Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Текущий	
5			ОРУ в движении.	Специальные беговые упражнения.	Многоскоки.	Текущий	
6			Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Техника безопасности Правила поведения во время занятий на открытом воздухе.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	Текущий	
7			Бег 1000 метров – на результат.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Техника при передвижении на лыжах ступающим шагом	П/игра «Угадай чей голосок»	Текущий	
8			Бег с низкого старта в гору.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Разнообразные прыжки и многоскоки	Текущий	
9			Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут тест.	Техника передвижения ступающим шагом		Текущий	
10			Высокий старт с заданиями в парах..	Техника передвижения ступающим и скользящим	Медленный бег по слабо пересеченной	Текущий	

				шагом	местности до 1000 метров		
11			Специальные беговые упражнения.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров.	Текущий	
12			Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.		Текущий	
13			ОРУ эстафеты с мячами.	Специальные беговые упражнения	Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных.	Текущий	
14			ОРУ для мышц плечевого пояса.	Оказание первой медицинской помощи.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места.	Текущий	
15			ОРУ на месте.		Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега.	Текущий	
16			Комплекс с мячами. Прыжок через 2 или 4 шага.	Специальные прыжковые упражнения.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	Текущий	
17			Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см .Эстафеты.			Текущий	
18			ОРУ «Караси и щуки».	Специальные прыжковые	Прыжки на	Текущий	

				упражнения.	расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см.		
19			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат.	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой	П /игра «Воробьи и вороны».	Текущий	
20			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет	П /игра «Прыгающие воробушки».	Текущий	
21			Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег со сменой ведущего; бег широким шагом.	Игра «Два мороза».	Текущий	
22			Развитие скоростно-силовых способностей.	Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты	Игра «Мяч соседу».	Текущий	
23			Прыжки в длину с места – на результат.	Метание в даль предметов разного веса (мячи, мешочки) правой и левой рукой.	П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам». Игра «Два мороза».	Текущий	
24			Бег разного вида	Перелезание через препятствие	Челночный бег 3x10 м – на результат. «Кто быстрее».	Текущий	
25			П/игра «Угадай, чей голосок».	Влезание по наклонной лестнице, спезание по вертикальной.	П/игра «Волк во рву»	Текущий	
26			ОРУ с предметами	Олимпийские игры	П/игра «Тише мыши».	Текущий	
27			Итоговые приемы годовых нормативов.		Тренировочные упражнения	Текущий	

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 КЛАСС

(102 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Основы знаний

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья.
Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть (24 часов)

I.Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

Бег

Понятие низкий старт.

Быстрый бег на месте до 10 сек.

Челночный бег (3x10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

Прыжки

Прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега на результат.

Метание

Метание мячей в цель и на дальность.

II.Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

II четверть (21 час)

I.Гимнастика

Строевые упражнения

Поворот кругом на месте.

Расчет на «первый – второй».

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок назад.
Комбинация из кувырков.
«Мостик».

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.

Лазанье по канату произвольным способом.
Перелезание через бревно, козла.

Висы и упоры

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате.

Равновесие

Ходьба по наклонной доске.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

Равновесие «ласточка».

Опорные прыжки

Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

ОРУ без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами).

II. Подвижные игры

III четверть (30 часов)

I. Лыжная подготовка

Выполнение строевых команд.
Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.
Подъем «елочкой», «лесенкой».
Спуски в средней стойке.
Передвижение на лыжах до 1,5 км.

II. Гимнастика

Равновесие

Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки

Отработка техники опорного прыжка через козла.

Коррекционные упражнения

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.

Ходьба по ориентирам; по двум двум параллельно поставленным скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

III. Подвижные игры

Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».

IV четверть (27 часов)

I. Легкая атлетика

Отработка навыков ходьбы и бега.

Совершенствование техники прыжков и метания.

II. Подвижные игры

Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами; передача мяча руками, ловля его; подача одной рукой снизу.

Понятие эстафета круговая.

Круговая 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 в форме

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 ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой- М.: 2010

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белов В.М., Кувшинов В.С., В. М. Мозговой В.М. Физическая культура. Просвещение.2014
2. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
3. Вавилова А.Г. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов. 2013 г.
4. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: «ВАКО»,2011.
5. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель». 2012.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».Москва:«Просвещение»,2016
7. Лях В.И. Тематическое планирование 1-11кл , 2016
8. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа» , 2015 г.
9. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2015.
- 10.Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2013.
- 11.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2011.

9 ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

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

Презентации:

Электронные физминутки для глаз.