**Рабочая образовательная программа по физической культуре**

**3-4 класс (по адаптированной образовательной программе для лиц с ОВЗ)**

**(начальное общее образование)**

**Пояснительная записка**

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы для детей с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Программа физического воспитания для детей с ограниченными возможностями здоровья (умственная отсталость) для 3-4 классов коррекционной школы, составлена на основе примерной образовательной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений под редакцией И.М. Бгажноковой.

       Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.  
       Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) с ОВЗ имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

***Цель программы:*** формирование физической культуры личности учащихся с умственной отсталостью по средствам освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивной – рекреационной направленностью  
      Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными ***задачами*** физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:  
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;  
 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

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

В раздел **« Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение, стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения, лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся Общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело, сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер правильный захват, умение нести, мягко опускать.

Раздел **« Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является « **Игры»**. Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

В 3-4 классах следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся. В 1-4 классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Программа для 3-4 классов (для детей с ОВЗ, с умственной отсталостью) рассчитана на 102 часа при трёхразовых занятиях в неделю.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | В процессе уроков |
| 2 | Легкая атлетика | 26 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 4 | Лыжная подготовка | 26 |
| 5 | Игры | 26 |
|  | всего | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**.

**3 класс**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», «Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа, в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения с предметами:**

- **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

**Прыжки:** прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».

**Метание:** метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:** «Два сигнала», «Запрещенное движение».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли».

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель», «Боулинг».

**4 класс**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:* сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**:2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через горку матов. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег 3\*10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание ( внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега ( зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м. Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», « Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Планируемые результаты освоения программы**

**3 класс**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- строевые команды;

- как оттолкнутся при соскоке с гимнастической стенки, как приземлится;

**Уметь**:

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;

- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;

- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды;

**Легкая атлетика:**

**Знать:** положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.

- правила поведения на занятиях.

**Уметь:** выполнять высокий старт;

- бежать в медленном темпе до 2 минут;

- быстро пробежать 30 метров;

- прыгать в длину и высоту;

- метать малый мяч с места правой и левой руками;

**Подвижные игры:**

**Знать:** правила 2-3 разученных игр;

-как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

**Уметь:** самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

**4 класс**

**Гимнастика:**

**Знать:** строевые команды;

- что такое дистанция;

-1-2 комплекса утренней зарядки;

**Уметь:** выполнять комплекс утренней гимнастики;

- подавать команды при сдаче рапорта;

- соблюдать дистанцию при построении;

**Легкая атлетика:**

Знать:

-правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой;

**Уметь:** ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40 м;

- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину;

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага.

**Подвижные игры:**

**Знать:** упрощённые правила игры;

**Уметь:** ловить мяч, выполнять передачу от груди;

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** | |
| **Скоростные** | **Бег 30 м. с в/старта** | **6.5** | **7.0** | |
| **Силовые** | **Прыжок в длину с/м**  **Сгибание рук в висе лёжа (кол. Раз).** | **130**  **5** | **125**  **4** | |
| **Выносливости** | **Кроссовый бег 1 км.**  **На лыжах 1.5 км.** | **Без учёта времени**  **Без учёта времени** | | |
| **Координации** | **Челночный бег 3\*10** | **11.0** | | **11.5** |

**Календарно-тематическое планирование 2-4 класс**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Учебный материал** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| **1** | **Основы знаний** ТБ на уроках л/а, п/и, гимннастики | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Гигиенич. правила занятий физич. упр-ми. Работа органов дыхан. и ССС |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Строевые упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + |  |
|  | Беговые упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + |  |
| **3** | **Общеразвивающие упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  | + | + |  | + |  |
| 4 | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Низкий старт, бег 30 м. Бег 60 м. | + | 3 | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание мяча на дальность |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 1000 м. |  | + |  |  | + |  |  | + |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 м. |  |  | + | + |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту с-ом «перешагивание» |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание | + |  |  |  | + |  | + |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ОФП: Поднимание тулов., отжимание |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | 3 | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | На закреплен. навык. бега, скорост. сп-й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | На закрепление навыков в прыжках |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | На закрепление навыков в метании |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лазанье по наклон. скам. в упоре присев, стоя на колен. лежа на живот., подтягив. рук. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
|  | Лазанье по гимн. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |
|  | Упражнения в висе стоя и висе лежа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |
|  | В висе спиной к гимн. стенке сгибан. и разгиб ног |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |

**II четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Учебный материал 2-4 кл** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 1 | **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТБ на уроках с/и, ритмики, зимних игр | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Правила и жесты судей |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Знание терминологии |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Олимпийское движение в России |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| 2 | **Общеразвивающие упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Остановка двумя шагами, бросок в кольцо | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Повороты без мяча и с мячом |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Взаимодействие игроков в нападении | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ловля и передача мяча |  |  |  | + |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления движения |  |  |  |  | + |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | **Гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Лазанье по гимн. лестнице |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Акробатические упражнения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Комбинации из разученных упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | 3 |  |  |  |  |
|  | Эстафеты с использован. гимн. упр. и инвентаря |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **5** | **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Упражнения с гантелями, набивными мячами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
|  | Подтягивания, упражнения в висах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
|  | Прыжки через скакалку на выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

**III четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебный материал 2-4 кл** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **1** | **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТБ на уроках с\и , л\ п, худ. гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Первая помощь при травмах |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Спортсмены зимних Олимипиад |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **ОРУ** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **3** | **Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Одновременный двухшажн. ход и бесшажный ходы | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подъём «ёлочкой» |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Торможение и поворот упором |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поворот переступанием |  |  |  |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прохождение дистанции 3,5 км. |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры на лыжах | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Зимние игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мини- футбол |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты на санках и лыжах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Снежный городок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры с бегом и прыжками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | Игры с бросанием и ловлей и метанием |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | Коррекционные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  |
|  | Нижняя прямая подача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
|  | Игра в пионербол по упрощённым правилам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| **6** | **ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |

**IV четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебный материал 2-4 кл** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **1** | **Основы знаний** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ТБ на уроках в/лл/а, , гимнаст. | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Самостраховка |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Питание и двигательный режим школьников |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пагубность вредных привычек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Общеразвивающие упражнения** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **3** | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры с бегом и прыжками | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры с бросанием и ловлей и метанием |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Национальные подвижные игры** |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 30 м. Бег 60 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание мяча в цель, на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | Подтягивание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | 3 |  |  |
|  | Бег 1000 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | 3 |  |
|  | Челночный бег 3х10 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  | + |  | 3 |  |  |  |
|  | Прыжки через скакалку на скорость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |

**Литература:**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных для детей с ОВЗ: 1-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
6. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.