

Министерство образования Республики Коми  
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 12» с. Читаево  
( ГОУ РК «СКШИ № 12» с. Читаево)  
«12 №-а торья (коррекционнй) школа-интернат» Читаёв сиктын Коми Республикаса  
канму общеобразовательнй учреждение

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 5 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

От 30.08.2023 № 231

ЛИХАЧЕВА  
СВЕТЛАНА  
ВИКТОРОВНА

Подписано цифровой  
подписью: ЛИХАЧЕВА  
СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА  
Дата: 2023.12.14 16:02:34  
+03'00'

## Рабочая программа учебного предмета

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1-4 классы

**Срок реализации  
программы:** 4 года

**Разработчик программы:** Хотемов Э.А.  
учитель физической  
культуры

## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)..

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание в школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Цель:** создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи предмета:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств, навыков культурного Поведения, психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня),

внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культур.

Физическая культура как учебный предмет включает четыре раздела: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Раздел «**Гимнастика**» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки **лыжной подготовки** как обязательные занятия проводятся с первого класса. С 3-го класса уроки проводятся при температуре не ниже 16 0С. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

**Подвижные игры** направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

При прохождении каждого раздела программы предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умение в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя с определенными ограничениями. Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Для реализации программы используется следующий перечень средств обучения.

1. Гимнастические предметы (обручи, скакалки, набивные мячи, палки).
2. Гимнастическая лестница.
3. Гимнастическая скамья.
4. Канат.
5. Гимнастические маты.
6. Мостик.
7. Турник.
8. Мячи (футбольные, волейбольные, теннисные)
9. Лыжи и палки..

## 10. Эстафетные палочки.

При построении и проведении уроков по предмету педагогу необходимо учитывать психолого-педагогические особенности обучающихся с умственной отсталостью.

### **Программой предусмотрены следующие виды работы:**

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекций нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Проводятся проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 – 60м., прыжки в длину с места, метание на дальность. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре, мае.

### **Формы контроля знаний и умений учащихся**

- Поурочный;
- Сдача примерных зачетных нормативов в конце каждого раздела.
- Проведение промежуточной итоговой аттестации в конце года.

### **Описание места курса в учебном плане**

В Федеральном базисном учебном плане отводится:

- в 1 классе 99 часов в год, из расчёта 3 часа в неделю;
- во 2 классе 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю;
- в 3 классе 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю;
- в 4 классе 102 часа в год, из расчёта 3 часа в неделю.

## **2. Личностные и предметные результаты освоения курса**

Освоение АООП общего образования, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

#### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя)
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

#### **Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

## **Планируемые результаты изучаемого курса**

### **1 класс**

#### **Личностные**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные**

##### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### **Достаточный уровень**

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;
- выполнение строевых команд;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия подвижных игр;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

## 2 класс

### Личностные

- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие мотивации к учению;
- развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, инвентарю.

### Предметные

#### *Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

#### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 3 класс

### Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;

- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат.

## **Предметные**

### ***Минимальный уровень:***

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корригирующих упражнений в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов

### ***Достаточный уровень:***

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

## **4 класс**

## **Личностные**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие;
- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину.

## **Предметные**

### ***Минимальный уровень:***

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### ***Достаточный уровень:***

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

### 3. Тематический план

1 класс. Всего 99 часов (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	25	Знакомиться с правилами поведения на уроке. Выполнять ОРУ в движении. Выполнять перекаты. Выполнять лазание по наклонной скамейке. Выполнять акробат. Комбинации. Выполнять упр. в виси. Выполнять акробатическое соединение. выполнять упражнения со скакалками. Выполнять упр. в виси. Лазать по канату. Выполнять упр. в равновесии. Выполнять прыжки с гимн. мостика. Выполнять ОРУ с предметами. Играть в подвижные игры на внимание. Выполнять ОРУ.
2	Легкая атлетика	24	Знакомиться с правилами поведения в спортивном зале. Играть в игры. Выполнять строевые упражнения. Выполнять комплекс гимнастических упр. Прыгать с места. Выполнять прыжки. Прыгать в длину с места, играть в игры. Бегать с высокого старта. Выполнять ОРУ. Челночный бег. Выполнять бег на результат. Развивать выносливость.
3	Лыжная подготовка	34	Знакомиться с правилами поведения на уроках лыжной подготовки. Учиться правильно надевать лыжи. Выполнять ступающий шаг. Выполнять скользящий шаг, повороты с переступанием вокруг носков. Выполнять повороты. Играть в игры с предметами. Выполнять скользящий шаг. Выполнять скользящий шаг.
4	Подвижные игры	16	Выполнять упражнения с мячами. Метать в цель. Метать в цель. Метать мяч в цель. Ловить мяч. Вести мяч. Выполнять ОРУ в парах. Вести мяч. Выполнять броски, ловлю и подачу мяча. Играть в игры.
ВСЕГО		99	

2 класс. Всего 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	25	Знакомиться с правилами ТБ на уроке физкультуры. Выполнять: ОРУ, перестроение, акробатические упражнения. Выполнять ОРУ с предметами. Выполнять акробатические упражнения.
2	Легкая атлетика	27	Знакомиться с правилами ТБ на уроке физкультуры. Выполнять построения. Бег с высокого старта. Прыгать в длину с места, в высоту, по разметкам. Развивать скоростные способности. Выполнять строевые упражнения. Развивать выносливость. Метание мяча. Пробежать 30 м, 60 м
3	Лыжная подготовка	34	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Совершенствовать лыжные ходы, выполнять подъемы и спуски с горы. Выполнять повороты переступанием. Выполнять подъемы и спуски. Выполнять лыжные ходы. Преодолевать

			контрольную дистанция.
4	Подвижные игры	16	Метать мяч в цель. Выполнять бросок в кольцо. Играть в подвижные игры. Выполнять ведения мяча. Броски и ловля мяча через сетку. Прыжки через скакалку.
ВСЕГО		102	

3 класс. Всего 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	25	Выполнять правила ТБ во время занятий. Выполнять кувырки. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять перестроения. Выполнять подтягивание. Выполнять вис стоя, подтягивание в висячем положении. Выполнять упр. на гимнастической скамейке. ОРУ с мячом. Перелезть через коня. Выполнять лазание по скамейке. Выполнять ОРУ.
2	Легкая атлетика	27	Знакомиться с правилами ТБ во время занятий. Выполнять ходьбу. Бежать 30 м. Бегать на скорость. Игры эстафеты. Выполнять прыжки. Выполнять прыжок в высоту, в длину с места, в длину с разбега. Метать мяч. Метать мяч в цель. Играть в игры.
3	Лыжная подготовка	34	Выполнять правило ТБ во время занятий. Совершенство. лыжные ходы, подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Выполнять спуски с горы. Выполнять спуски с гор, подъемы, повороты. Преодолеть эстафету до 1 км. Преодолевать дистанции до 1000 м. Сдать зачет. Преодолевать подъемы и спуски. Выполнять спуски с гор, подъемы, повороты.
4	Подвижные игры	16	Выполнять правила ТБ во время занятий. Играть в подвижные игры. Играть в пионербол. Ловить мяч. Учиться принимать мяч. Подавать мячи. Ловить мяч. Прыгать через скакалку.
ВСЕГО		102	

4 класс. Всего 102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Основные виды деятельности
1	Гимнастика	25	Выполнять правила ТБ во время занятий. Выполнять кувырки. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять перестроения. Выполнять подтягивание. Выполнять вис стоя, подтягивание в висячем положении. Выполнять упр. на гимнастической скамейке. ОРУ с мячом. Перелезть через коня. Выполнять лазание по скамейке. Выполнять ОРУ. Играть в подвижные игры. Прыгать выполнять кувырки. Прыгать через козла.
2	Легкая атлетика	27	Знакомиться с правилами ТБ во время занятий. Выполнять ходьбу. Бежать 30 м. Играть в игры. Бегать на скорость. Игры эстафеты. Выполнять прыжки. Выполнять прыжок в высоту, в длину с места, в длину с разбега. Метать мяч. Метать мяч в цель. Играть в игры. Метать мяч. Играть в подвижные игры.

3	Лыжная подготовка	34	Совершенство. лыжные ходы, подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Выполнять спуски с горы. Выполнять спуски с гор, подъемы, повороты. Преодолеть эстафету до 1 км. Преодолевать дистанции до 1000м. Сдать зачет. Преодолевать подъемы и спуски. Выполнять спуски с гор, подъемы, повороты
4	Подвижные игры	16	Выполнять правила ТБ во время занятий. Играть в подвижные игры. Играть в пионербол. Ловить мяч. Учиться принимать мяч. Подавать мяч и ловить мяч. Играть, прыгать через скакалку. Бегать на скорость.
ВСЕГО		102	

### **Критерии оценки**

2, 3, 4 классы

Оценка деятельности обучающихся производится по критерию: **зачет - незачет**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся. Зачет по предмету физическая культура определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями и результатом, строго индивидуально.

#### **Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений, а также подвижных игр коррекционной направленности.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### **Построения и перестроения.**

**Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):** основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### **Упражнения с предметами:**

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для

развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

##### ***Ходьба.***

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

##### ***Бег.***

Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

##### ***Прыжки.***

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

##### ***Метание.***

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с

места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.  
Спуски, повороты, торможение.

### ***Подвижные игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*  
Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **5. Описание материально - технического обеспечения образовательной деятельности**

Материально-техническая база реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций, предъявляемым к участку (территории) и зданию образовательной организации; к физкультурному залу, залу для проведения занятий по ритмике (лечебной физкультуре);

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

- печатные пособия: таблицы, схемы, спортивные упражнения с последовательностью выполнения;
- дидактический раздаточный материал: карточки по физической грамоте;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование:
- спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;
- модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

## 6. Учебно-методическая литература:

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида  
под редакцией доктора пед. наук В.В. Воронковой 1-4 класс.
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой,
5. 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
6. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос, 2007-181 с.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М., 1997.

## 7. Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «физическая культура»

1 класс

Всего за год: 99 часов в год (3 часа в неделю)

№	Содержание разделов и тем программы	Количество часов	Зачет
<b>1 триместр</b>			
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	
2	Бег 30 метров. Разминочные упражнения.	1	

3	Бег 60 метров. Упражнения на растяжку.	1	
4	Бег со сменой направления. Упражнения ОФП	1	
5	Игры с эстафетным бегом.	1	
6	Прыжковые упражнения	1	
7	Прыжки в длину с места	1	
8	Прыжки в длину с разбега	1	
9	Прыжки в длину с места	1	
10	Прыжки в длину с разбега	1	
11	Прыжковые упражнения	1	
12	Упражнения на правильный захват теннисного мяча	1	
13	Ловля теннисного мяча. Упражнения	1	
14	Ловля и метание теннисного мяча	1	
15	Ловля и метание теннисного мяча	1	
<b>Гимнастика – 25 часов</b>			
16	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу.	1	
17	Строевые упражнения. Команды «Равняйсь», «смирно», «повороты»	1	
18	Строевые упражнения. Команды «налево», «направо», «кругом»	1	
19	Строевые упражнения. Ходьба на месте и в строю.	1	
20	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.	1	
21	Перестроение из шеренги в колонну и обратно.	1	
22	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Обучение.	1	
23	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Обучение.	1	
24	Ходьба разными способами.	1	
25	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
26	Комплекс упражнений с мячом	1	
27	Комплекс упражнений с флажками	1	
28	Комплекс упражнений с обручами	1	
29	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	
30	Комплекс упражнений со скакалками	1	
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	
32	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами	1	
33	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1	
<b>2 триместр</b>			
34	Лазание по гимнастической стене	1	
35	Упражнения на перекладине. Висы	1	
36	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание ног.	1	
37	Упражнения на группировку. Спрыгивания, соскоки.	1	

38	Упражнения на матах, кувырки	1	
39	Упражнения. Кувырки с гимнастического мостика	1	
40	Упражнения на матах на гибкость	1	
<b>Подвижные игры – 10 часов</b>			
41	Игра «Повторяй за мной»	1	
42	Игра «Утки и охотники»	1	
43	Игра «Быстро по местам»	1	
44	Игра «Морская фигура»	1	
45	Игра «Кошки-мышки»	1	
46	Игра «Догони мяч»	1	
47	Игра «Метко в цель»	1	
48	Игра «Запомни порядок»	1	
49	Игра «Гуси-лебеди»	1	
50	Игра «Кто дальше бросит»	1	
<b>Лыжная подготовка – 34 часа</b>			
51	Техника безопасности. Беседа «История развития лыж»	1	
52	Подготовка одежды, обуви и лыжного инвентаря	1	
53	Правильный подбор лыж и палок	1	
54	Построение в шеренгу и колонну с лыжами	1	
55	Построение и строевые упражнения на лыжах.	1	
56	Ходьба с подъемом носков лыж.	1	
57	Ходьба приставным шагом.	1	
58	Ходьба ступающим шагом.	1	
59	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1	
60	Прогулка на лыжах.	1	
61	Прогулка на лыжах	1	
62	Прогулка на лыжах	1	
63	Прогулка на лыжах	1	
64	Прогулка на лыжах	1	
65	Прогулка на лыжах	1	
66	Подъем по склону ступающим шагом.	1	
67	Подъем по склону ступающим шагом.	1	
68	Спуск со склона в основной стойке.	1	
69	Спуск со склона в основной стойке.	1	
<b>3 триместр</b>			
70	Спуск со склона в основной стойке.	1	
71	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
72	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
73	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
74	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
75	Спуски и подъемы по склону.	1	
76	Спуски и подъемы по склону.	1	
77	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
78	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
79	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
80	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
81	Спуски и подъемы по склону.	1	
82	Спуски и подъемы по склону.	1	
83	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
84	Передвижение по учебному кругу 600м.	1	
<b>Подвижные игры – 6 часов</b>			

85	Игра «Повторяй за мной»	1	
86	Игра «Догони мяч»	1	
87	Игра «Метко в цель»	1	
88	Игра «Кошки-мышки»	1	
89	Игра «Быстро по местам»	1	
90	Игра «Утки и охотники»	1	
<b>Легкая атлетика – 9 часов</b>			
91	Бег 30 метров. Разминочные упражнения.	1	
92	Бег 60 метров. Упражнения на растяжку.	1	
93	Бег 60 метров. Упражнения ОФП	1	
94	Челночный бег. Обучение.	1	
95	Эстафетный бег.	1	
96	Прыжковые упражнения	1	
97	Прыжки в длину с места	1	
98	Прыжки в длину с разбега	1	
99	Метание теннисного мяча на дальность	1	

2 класс

Всего за год: 102 часов в год (3 часа в неделю)

№	Содержание разделов и тем программы	Количество часов	Зачет
<b>1 триместр</b>			
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	
2	Бег 30 метров. Разминочные упражнения.	1	
3	Бег 60 метров. Упражнения на растяжку.	1	
4	Бег со сменой направления. Упражнения ОФП	1	
5	Бег 200 метров. Упражнения ОФП	1	
6	Игры с эстафетным бегом	1	
7	Бег 30 метров. Зачет	1	+
8	Прыжковые упражнения	1	
9	Техника прыжков в длину с места	1	
10	Прыжки в длину с места. Зачет	1	+
11	Техника прыжков в длину с разбега	1	
12	Упражнения на правильный захват теннисного мяча	1	
13	Техника ловли и метания теннисного мяча	1	
14	Техника ловли и метания теннисного мяча	1	
15	Метание теннисного мяча на дальность. Зачет	1	+
<b>Гимнастика – 25 часов</b>			
16	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу.	1	
17	Строевые упражнения. Команды «Равняйсь», «смирно», «повороты»	1	
18	Строевые упражнения. Команды «налево», «направо», «кругом»	1	
19	Строевые упражнения. Ходьба на месте и в строю.	1	
20	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. Перестроение из шеренги в колонну и обратно.	1	
21	Перестроение из шеренги в колонну и обратно.	1	
22	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Обучение.	1	
23	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Обучение.	1	
24	Ходьба разными способами.	1	
25	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
26	Комплекс упражнений с мячом	1	
27	Комплекс упражнений с флажками	1	
28	Комплекс упражнений с обручами	1	
29	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	
30	Комплекс упражнений со скакалками	1	
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	
32	Ходьба по скамейке различными способами	1	
33	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1	
<b>2 триместр</b>			
34	Лазание по гимнастической стене	1	
35	Упражнения на перекладине. Висы	1	
36	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание	1	

	ног.		
37	Упражнения на группировку. Спрыгивание, соскоки.	1	
38	Упражнения на матах, кувьрки	1	
39	Упражнения. Кувьрки с гимнастического мостика	1	
40	Упражнения на матах на гибкость	1	
<b>Подвижные игры – 10 часов</b>			
41	Игра «Повторяй за мной»	1	
42	Игра «Утки и охотники»	1	
43	Игра «Быстро по местам»	1	
44	Игра «Морская фигура»	1	
45	Игра «Кошки-мышки»	1	
46	Игра «Часовые и разведчики»	1	
47	Игра «Метко в цель»	1	
48	Игра «Запомни порядок»	1	
49	Игра «Гуси-лебеди»	1	
50	Игра «Кто дальше бросит»	1	
<b>Лыжная подготовка – 34 часа</b>			
51	Техника безопасности. Беседа «История развития лыж»	1	
52	Подготовка одежды, обуви и лыжного инвентаря	1	
53	Правильный подбор лыж и палок	1	
54	Построение в шеренгу и колонну с лыжами	1	
55	Построение и строевые упражнения на лыжах	1	
56	Ходьба с подъемом носков лыж	1	
57	Ходьба приставным шагом на лыжах	1	
58	Ходьба ступающим шагом без палок	1	
59	Ходьба ступающим шагом с палками	1	
60	Повороты переступанием на месте	1	
61	Повороты переступанием в движении	1	
62	Прогулка на лыжах	1	
63	Прогулка на лыжах	1	
64	Прогулка на лыжах	1	
65	Прогулка на лыжах	1	
66	Подъем по склону ступающим шагом	1	
<b>3 триместр</b>			
67	Подъем по склону скользящим шагом	1	
68	Подъем по склону скользящим шагом	1	
69	Подъем по склону ступающим шагом	1	
70	Спуск со склона в основной стойке	1	
71	Спуск со склона в основной стойке	1	
72	Спуск со склона в основной стойке	1	
73	Передвижение по учебному кругу 600м	1	
74	Передвижение по учебному кругу 600м	1	
75	Передвижение по учебному кругу 600м	1	
76	Передвижение по учебному кругу 600м	1	
77	Спуски и подъемы по склону	1	
78	Спуски и подъемы по склону	1	
79	Передвижение по учебному кругу 600м	1	
80	Передвижение по учебному кругу 600м	1	
81	Спуски и подъемы по склону	1	
82	Спуски и подъемы по склону	1	

83	Бег на лыжах 600 метров. Зачет	1	+
84	Бег на лыжах 600 метров. Зачет	1	+
<b>Подвижные игры – 6 часов</b>			
85	Игра «Лучшие стрелки»	1	
86	Игра «Часовые и разведчики»	1	
87	Игра «Пустое место»	1	
88	Игра «Кто быстрее»	1	
89	Игра «Утки и охотники»	1	
90	Игра «Эстафеты»	1	
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>			
91	Бег 30 метров. Разминочные упражнения	1	
92	Бег 60 метров. Упражнения ОФП	1	
93	Бег 30 метров. Зачет	1	+
94	Бег 200 метров. Упражнения ОФП	1	
95	Челночный бег. Обучение	1	
96	Эстафетный бег. Обучение	1	
97	Метание и ловля теннисного мяча. Обучение	1	
98	Метание теннисного мяча на дальность	1	
99	Метание теннисного мяча. Зачет	1	+
100	Прыжки в длину с места. Обучение	1	
101	Прыжки в длину с места. Зачет	1	+
102	Промежуточная аттестация.	1	+

**3 класс**

**Всего за год: 102 часов в год (3 часа в неделю)**

№	Содержание разделов и тем программы	Количество часов	Зачет
<b>1 триместр</b>			
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	
2	Бег 30 метров. Разминочные упражнения.	1	
3	Бег 60 метров. Упражнения на растяжку.	1	
4	Челночный бег(обучение). Упражнения ОФП	1	
5	Бег 200 метров. Упражнения ОФП	1	
6	Игры с эстафетным бегом	1	
7	Бег 30 метров. Зачет	1	+
8	Прыжковые упражнения	1	
9	Техника прыжков в длину с места	1	
10	Прыжки в длину с места. Зачет	1	+
11	Техника прыжков в длину с разбега	1	
12	Упражнения на правильный захват теннисного мяча	1	
13	Техника ловли и метания теннисного мяча	1	
14	Техника ловли и метания теннисного мяча	1	
15	Метание теннисного мяча на дальность. Зачет	1	+
<b>Гимнастика – 25 часов</b>			
16	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу.	1	
17	Строевые упражнения. Команды «Равняйсь», «смирно», «повороты»	1	
18	Строевые упражнения. Команды «налево», «направо», «кругом»	1	
19	Строевые упражнения. Ходьба на месте и в строю.	1	
20	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. Перестроение из шеренги в колонну и обратно.	1	
21	Перестроение из шеренги в колонну и обратно.	1	
22	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Обучение.	1	
23	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Обучение.	1	
24	Ходьба разными способами.	1	
25	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
26	Комплекс упражнений с мячом	1	
27	Комплекс упражнений с флажками	1	
28	Комплекс упражнений с обручами	1	
29	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	
30	Комплекс упражнений со скакалками	1	
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	
32	Ходьба по скамейке различными способами	1	
33	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	1	
<b>2 триместр</b>			
34	Лазание по гимнастической стене	1	
35	Упражнения на перекладине. Висы	1	

36	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание ног.	1	
37	Упражнения на группировку. Спрыгивание, соскоки.	1	
38	Упражнения на матах, кувырки	1	
39	Упражнения. Кувырки с гимнастического мостика	1	
40	Упражнения на матах на гибкость	1	
<b>Подвижные игры – 10 часов</b>			
41	Игра «Повторяй за мной»	1	
42	Игра «Утки и охотники»	1	
43	Игра «Быстро по местам»	1	
44	Игра «Морская фигура»	1	
45	Игра «Кошки-мышки»	1	
46	Игра «Часовые и разведчики»	1	
47	Игра «Метко в цель»	1	
48	Игра «Запомни порядок»	1	
49	Игра «Гуси-лебеди»	1	
50	Игра «Кто дальше бросит»	1	
<b>Лыжная подготовка – 34 часа</b>			
51	Техника безопасности. Беседа «История развития лыж»	1	
52	Подготовка одежды, обуви и лыжного инвентаря	1	
53	Правильный подбор лыж и палок	1	
54	Построение в шеренгу и колонну с лыжами	1	
55	Построение и строевые упражнения на лыжах	1	
56	Ходьба с подъемом носков лыж	1	
57	Ходьба приставным шагом на лыжах	1	
58	Ходьба скользящим шагом без палок	1	
59	Ходьба скользящим шагом с палками	1	
60	Повороты переступанием на месте	1	
61	Повороты переступанием в движении	1	
62	Прогулка на лыжах	1	
63	Прогулка на лыжах	1	
64	Прогулка на лыжах	1	
65	Прогулка на лыжах	1	
66	Подъем по склону ступающим шагом	1	
<b>3 триместр</b>			
67	Подъем по склону скользящим шагом	1	
68	Подъем по склону скользящим шагом	1	
69	Подъем по склону ступающим шагом	1	
70	Спуск со склона в основной стойке	1	
71	Спуск со склона в основной стойке	1	
72	Спуск со склона в основной стойке	1	
73	Передвижение по учебному кругу 800м	1	
74	Передвижение по учебному кругу 800м	1	
75	Передвижение по учебному кругу 800м	1	
76	Передвижение по учебному кругу 800м	1	
77	Спуски и подъемы по склону	1	
78	Спуски и подъемы по склону	1	
79	Передвижение по учебному кругу 800м	1	
80	Передвижение по учебному кругу 800м	1	
81	Повороты с переступанием по склону	1	
82	Повороты с переступанием по склону	1	

83	Бег на лыжах 800 метров. Зачет	1	+
84	Бег на лыжах 800 метров. Зачет	1	+
<b>Подвижные игры – 6 часов</b>			
85	Игра «Лучшие стрелки»	1	
86	Игра «Часовые и разведчики»	1	
87	Игра «Пустое место»	1	
88	Игра «Кто быстрее»	1	
89	Игра «Утки и охотники»	1	
90	Игра «Эстафеты»	1	
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>			
91	Бег 30 метров. Разминочные упражнения	1	
92	Бег 60 метров. Упражнения ОФП	1	
93	Бег 30 метров. Зачет	1	+
94	Бег 200 метров. Упражнения ОФП	1	
95	Челночный бег. Обучение	1	
96	Эстафетный бег. Обучение	1	
97	Метание и ловля теннисного мяча. Обучение	1	
98	Метание теннисного мяча на дальность	1	
99	Метание теннисного мяча. Зачет	1	+
100	Прыжки в длину с места. Обучение	1	
101	Прыжки в длину с места. Зачет	1	+
102	Промежуточная аттестация.	1	+

4 класс

Всего за год: 102 часов в год (3 часа в неделю)

№	Содержание разделов и тем программы	Количество часов	Зачет
<b>1 триместр</b>			
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>			
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	
2	Бег 30 метров. Разминочные упражнения.	1	
3	Бег 60 метров. Упражнения на растяжку.	1	
4	Челночный бег. Упражнения ОФП	1	
5	Бег 200 метров. Упражнения ОФП	1	
6	Отработка низкого старта.	1	
7	Челночный бег. Зачет	1	+
8	Бег 30 м. Зачет.	1	+
9	Бег 200 м. Зачет	1	+
10	Техника метания теннисного мяча.	1	
11	Техника метания теннисного мяча.	1	
12	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	+
13	Техника прыжков в длину.	1	
14	Техника прыжков в длину.	1	
15	Прыжки в длину. Зачет.	1	+
<b>Гимнастика – 25 часов</b>			
16	Сдача рапорта. Повороты.	1	
17	Расчет на «первый - второй»	1	
18	Перестроение из одной шеренги в две.	1	
19	Перестроение в колонну по два.	1	
20	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
21	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
22	Комплекс упражнений с обручами.	1	
23	Комплекс упражнений с флажками.	1	
24	Комплекс упражнений со скакалкой.	1	
25	Комплекс упражнений с мячами.	1	
26	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	
27	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	
28	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1	
29	Лазание по гимнастической стенке.	1	
30	Лазание по гимнастической стенке.	1	
31	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	
32	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	
33	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	
<b>2 триместр</b>			
34	Сочетание различных видов ходьбы	1	
35	. Сочетание различных видов ходьбы	1	
36	Сочетание различных видов ходьбы.	1	
37	Ходьба по ориентирам.	1	
38	Ходьба в колонне приставным шагом.	1	
39	Равновесие «ласточка» . Ходьба.	1	
40	Равновесие «ласточка» . Ходьба.	1	

**Подвижные игры – 10 часов**

41	Игра «Найди предмет»	1	
42	Игра «Кто обгонит?»	1	
43	Игра «Быстро по местам»	1	
44	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».	1	
45	Передача и ловля мяча двумя руками на месте.	1	
46	Передача и ловля мяча двумя руками на месте.	1	
47	Отработка подачи мяча.	1	
48	Отработка подачи мяча.	1	
49	Учебная игра «Пионербол».	1	
50	Учебная игра «Пионербол».	1	
<b>Лыжная подготовка – 34 часа</b>			
51	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.	1	
52	Подготовка одежды, обуви и лыжного инвентаря	1	
53	Правильный подбор лыж и палок	1	
54	Команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1	
55	Построение в шеренгу и колонну с лыжами	1	
56	Попеременный двухшажный ход	1	
57	Попеременный двухшажный ход	1	
58	Попеременный двухшажный ход	1	
59	Подъем скользящим шагом.	1	
60	Подъем скользящим шагом.	1	
61	Подъем скользящим шагом. Зачет	1	+
62	Подъем «лесенкой», «елочкой».	1	
63	Подъем «лесенкой», «елочкой».	1	
64	Подъем «лесенкой», «елочкой». Зачет	1	+
65	Спуск в средней стойке.	1	
66	Спуск в средней стойке. Зачет	1	+
	<b>3 триместр</b>	1	
67	Спуск. Подъем.	1	
68	Спуск. Подъем.	1	
69	Спуск. Подъем. Зачет	1	+
70	Лыжная эстафета.	1	
71	Лыжная эстафета.	1	
72	Повороты переступанием на месте	1	
73	Повороты переступанием в движении	1	
74	Повороты переступанием в движении	1	
75	Прогулка на лыжах	1	
76	Прогулка на лыжах	1	
77	Повороты махом.	1	
78	Повороты махом.	1	
79	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1	
80	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1	
81	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1	
82	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1	
83	Зачет (1 км.) по лыжным гонкам.	1	+
84	Зачет (1 км.) по лыжным гонкам.	1	+
<b>Подвижные игры – 6 часов</b>			
85	Передача мяча в парах.	1	
86	Передача мяча в парах.	1	
87	Учебная игра «Пионербол».	1	

88	Учебная игра «Пионербол».	1	
89	Учебная игра «Пионербол».	1	
90	Зачетное занятие. Игра «Пионербол».	1	
<b>Легкая атлетика – 12 часов</b>			
91	Эстафета 4x15 м.	1	
92	Челночный бег.	1	
93	Бег 200 м. Зачет.	1	+
94	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.	1	+
95	Бег 30м. с низкого старта. Зачет	1	+
96	Отработка техники метания теннисного мяча.	1	
97	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	+
98	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	+
99	Отработка техники прыжков с места.	1	
100	Прыжки с места. Зачет.	1	+
101	Прыжки с места. Зачет.	1	+
102	Промежуточная аттестация.	1	+

## Перечень обязательных практических, контрольных, самостоятельных работ

Указанный перечень обязательных зачетов по определенным темам и разделам проводится для осуществления контроля физического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей.

Класс	№п/п	Перечень зачетных работ	Примечание
1		-	
2	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Льжи 600м	2
	4	Бег 200м.	1
3	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Льжи 800м	2
	4	Бег 200м.	1
4	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Льжи 1000м	2
	4	Бег 200м.	1
	5	Пионербол	2

### Примерные нормативы 2 класса

Оценка	Челночный бег (с)	Прыжки через скакалку 30 с (кол-во раз)	Прыжки с места (м)	Подъем туловища 30 с (кол-во раз)	Метание теннисного мяча (м)	Бег 30 м (с)	Бег 200 м (с)	Льжи 600м (мин)
	д м	д /м	д м	д/м	д м	д/м	д/м	д/м
зачет	7,4 7,3	20/20	110 135	6/10	10 5	7,4/7,2	60/55	3,2/3,4

### Примерные нормативы 3 класса

Оценка	Челночный бег (с)	Прыжки через скакалку 30 с (кол-во раз)	Прыжки с места (м)	Подъем туловища 30 с (кол-во раз)	Метание теннисного мяча (м)	Бег 30 м (с)	Бег 200 м (с)	Льжи 800м (мин)
	д м	д /м	д м	д/м	д/м	д/м	д/м	д/м
зачет	7,4 7,3	30/30	120 140	15/30	12 20	7,2/6,9	60/55	4,0 3,5

### Примерные нормативы 4 класса

Оценка	Челночный бег (с)	Прыжки через скакалку 30 с (кол-во раз)	Прыжки с места (м)	Подъем туловища 30 с (кол-во раз)	Метание теннисного мяча (м)	Бег 30 м (с)	Бег 200 м (с)	Льжи 1000м (мин)
	д м	д /м	д м	д/м	д/м	д/м	д/м	д/м
зачет	7,2 7,1	30/30	125 145	15/30	12/20	7,0/6,7	60/55	5,0/4,4

