

МБОУ «Карагайская средняя общеобразовательная школа №1»

\

РАССМОТРЕНО:

На заседании ШМО

_____ Андреева С.Г.

Протокол № _____

от « ____ » _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

_____ Ошуркова Л.А.

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ Салаурова Т.В.

« ____ » _____ 20__ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для обучающихся 2 – 4 классов с умственной
отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
на 2016-2017 учебный год

Учитель - Выголова Марина Степановна

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией И.М. Бгажноковой. Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

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) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

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. А такой раздел как лыжная подготовка не проводится в виду отсутствия материально- технической базы для занятий лыжной подготовкой. Часы занятий предусмотренные программой на данный вид распределены между ранее указанными разделами программы.

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 отличие 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 хват, 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.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

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

Учащимся 1 класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае). К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план- график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы- конспекты.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна включать различные соревнования между классами, школами. Особое значение в последние года приобрела Международная программа « Специальная Олимпиада» в которой принимают все учащиеся на школьном уровне. Она предусматривает соревнования по различным видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

- **с флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег:(Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (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.

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает - не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», «**Выбивало**»).

Межпредметные связи:

-*математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

Русский язык: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

Развитие устной речи: Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру.

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: « Равняйся!», « Смирно!», « Вольно!»). Расчет по порядку. Ходьба против ходом. 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. Сжатие 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 гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- с флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- 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 вперед, 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 флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

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

Межпредметные связи:

Математика: Масса. Единица массы-килограмм. Единица времени - минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

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 гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **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 разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. 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 10 с; 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 флажкам», « 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.

Межпредметные связи:

Математика: Единица времени- секунда. Масса.

-Русский язык: Простые предложения.

Развитие устной речи: Классификация предметов. Заучивание наизусть.

І четверть 2 класс (18часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	дата	Примечание
	Общие сведения.		2класс	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1		
	Строевые упражнения.			
2.	Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя.	1		
3.	Выполнение команд: « Равняйсь», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш»,«Класс стой».	1		
	Ходьба.			
4.	Выполнение ходьбы с различными положениями рук.	1		
5.	Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось».	1		
6.	Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя. Подвижная игра: « Кошки и мышки».	1		

	Бег.			
7-8.	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты.	2		
9.	Выполнение медленного бега до 2 минут. Чередование бега и ходьбы.	1		
	Прыжки.			
10.	Повторение прыжков на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Подвижная игра «Удочка».	1		
11-12.	Обучение прыжкам в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину.	2		
	Метание.			
13.	Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1		
14.	Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: «Говорящий мяч».	1		
15-16.	Обучение метанию теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит»	2		
	Гимнастика.			
17.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: «Совушка».	1		
18.	Повторение всех видов ранее изученных команд. Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги.	1		

I четверть 3 класс (18часов)

№п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Общие сведения.		3 класс	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
	Строевые упражнения.			
3-4.	Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд.	2		
5.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом.	1		
	Ходьба.			
6.	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная	1		

	игра « Пустое место».			
7.	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки»	1		
	Бег.			
8.	Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин.	1		
9.	Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1		
	Прыжки.			
10-11.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.	2		
12-13.	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.	2		
	Метание.			
14.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.	1		
15-16.	Повторение метания теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.	2		
	Гимнастика.			
17.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятие о скорости, ритме, темпе.	1		
18.	Выполнение основных построений и выполнение команд. Повороты на месте.	2		

І четверть 4 класс (18часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	дата	примечание
	Общие сведения.		4 клас с	
1.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1		
	Ходьба.			
2.	Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	1		
3.	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1		
	Бег.			
4-5.	Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений.	2		

	Бег.			
6-7.	Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.	2		
8.	Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты	1		
9-10.	Обучение челночному бегу 3*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки».	2		
	Прыжки.			
11.	Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание.	1		
12-13.	Обучение прыжку в длину с разбега(зона отталкивания 60-70 см	2.		
	Метание.			
14-15.	Выполнение метания мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10-15 м.	2.		
	Гимнастика.			
16.	Инструктаж безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Что такое осанка?	1.		
17-18.	Обучение сдаче рапорта учителю. Выполнение различных команд. Подвижная игра : « Невод».	2		

II четверть 2 класс (14 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	ОРУ без предметов.			
1.	Повторение основных положений и движений рук ,ног, туловища, головы.	1		
2.	Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки.	1		
3.	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепление мышц голеностопных суставов и стоп.	1		
4.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении.	1		
	ОРУ с предметами.			
5.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1		
6.	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	1		
7.	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами.	1		
	Лазание и перелазание.			

8.	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом.	1		
9.	Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1		
10.	Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см.	1		
	Равновесие.			
11.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках.	1		
12.	Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами.	1		
13.	Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра «Мяч вверху».	1		
14.	Выполнение коллективных переносок набивных мячей, гимнастических палок, скамеек.	1		

II четверть 3 класс (14 часов)

№п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Упражнения без предметов.			
1.	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	1		
2.	Выполнение комплексов упражнений на дыхание, расслабление мышц.	1		
3.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп.	1		
4.	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.	1		
	Упражнения с предметами.			
5.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1		
6.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами.	1		
7.	Повторение комплекса упражнений с большими мячами.	1		
8.	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами.	1		
	Лазание и перелезание.			
9-10.	Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево.	2		

11.	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку.	1		
12.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном.	1		
13.	Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Игра: «Мяч соседу».	1		
	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.			
14.	Обучение поворотам направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя.	1		

II четверть 4 класс (14часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	ОРУ без предметов.			
1.	Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы.	1		
2.	Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц.	1		
3.	Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное)	1		
4.	Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища.	1		
	Упражнения с предметами.			
5	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками.	1		
6.	Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем.	1		
7.	Повторение комплекса упражнений с большими мячами.	1		
8.	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами.	1		
	Лазание и перелазание.			
9.	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.	1		

10.	Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом.			
	Равновесие.			
11.	Обучение равновесию « Ласточка» с опорой.	1		
12.	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	1		
	Прыжки.			
13.	Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением.	1		
14.	Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног.	1		

III четверть 2 класс (20 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		
	Коррекционные игры.			
2-3.	Разучивание игры « запомни порядок», « Что изменилось»	2		
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			
4-5.	Повторение игры « Совушка», « Что изменилось»	2		
6-7.	Разучивание игры « Удочка», « Салки».	2		
8-9.	Разучивание игры: « Говорящий мяч», « Карлики-Великаны».	2		
	Разучивание игры « Повторяй за мной			
10	Повторение игры « Запрещенное движение»	1		
11-12.	Разучивание игры « Съедобное- не съедобное».	2		
	Игры с бегом и прыжками			
13-14.	Повторение игры « Гуси-лебеди»	2		
15-16.	Повторение игры: «Пустое место».	2		
17-18.	Повторение игры: «Кошки-мышки».	2		
19-20.	Повторение игры: «Невод».	2		

III четверть 3 класс (20 часов)

№п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
-----------	------------	--------------	------	------------

1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		
	Коррекционные игры			
2.	Разучивание игры « Два сигнала». Повторение игры « Запрещенное движение».	1		
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			
3.	Повторение игры « Совушка»	1		
4.	Повторение игры « Удочка», « Салки».	1		
5-6	Разучивание игры « Шишки, желуди, орехи».	2		
7-8.	Закрепление игры « Говорящий мяч», « Карлики-Великаны».	2		
	Игры с бегом и прыжками.			
9-10.	Повторение игры « Гуси-лебеди»	2		
11-12.	Совершенствование игры « Кошки-мышки».	2		
13-14.	Повторение игры « Пустое место», « У медведя во бору».	2		
15-16.	Повторение игры « Невод», « Кегли».	2		
	Игры с бросанием и ловлей мяча.			
17-18.	Разучивание игры « Гонка мячей по кругу», « Быстрые мячи».	2		
19-20.	Повторение игры « Выбивало», « Боулинг»	2		

III четверть 4 класс (20 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр.	1		
	Коррекционные игры			
2.	Разучивание игры « Музыкальные змейки», « Найди предмет».	1		
	Игры с элементами общеразвивающих игр.			
3-4.	Закрепление игры « Совушка», « Говорящий мяч»	2		
5-6.	Повторение игры « Удочка», « Карлики-Великаны».	2		
7.	Повторение игры « Салки» « Запрещенное	1		

	движение»			
	Игры с бегом и прыжками.			
8-9.	Повторение игры « Кошки- мышки», « У медведя во бору»	2		
10-11.	Повторение игры « Невод», « Пустое место».	2		
	Игры с бросанием и ловлей.			
12-13.	Совершенствование игры: « Выбивало»	2		
	Пионербол			
14-15.	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке .	2		
16-17.	Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра	2		
18-20.	Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	3		

IV четверть 2 класс (16 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Подвижные игры.			
1-2.	Повторение игр « Невод» « Кошки и мышки».	2		
3-4.	Подвижная игра «Гуси-лебеди». « Удочка».	2		
5-6.	Выполнение игры « Гонка мячей по кругу» , « Выбивало».	2		
	Легкая атлетика			
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Игра « Говорящий мяч».	1		
	Строевые упражнения.			
8.	Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд: « Равняйся», « Смирно», « Вольно», « На месте шагом марш»,«Класс стой».	1		
	Ходьба.			
9.	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя.	1		
10.	Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра « Что изменилось».	1		
	Бег.			
11-12.	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты.	2		
13.	Повторение прыжка в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину.	1		

Метание.				
14.	Выполнение броска большого мяча 2-мя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1		
15.	Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: «Говорящий мяч».	1		
16.	Повторение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит»	1		

IV четверть 3 класс (16 часов)

№п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Подвижные игры.			
1-2.	Подвижные игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Невод».	2		
3-4	Повторение игры «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки».	2		
5-6.	Повторение игры «Пустое место», «Говорящий мяч».	2		
	Легкая атлетика			
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение размыкания и смыкания приставным шагом.	1		
8.	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра «Пустое место».	1		
9.	Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: «Кошки и мышки»	1		
	Бег.			
10.	Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин.	1		
11.	Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30 м.	1		
	Прыжки.			
12-13.	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты.	2		
14.	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
	Метание.			
15-16.	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места.	2		

IV четверть 4 класс (16 часов)

№ п/п темы	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
	Подвижные игры и спортивные игры.			
1-2.	Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод».	2		
3-4.	Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки-мышки».	2		
5-6.	Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра.	2		
	Легкая атлетика.			
7.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	1		
8.	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы.	1		
	Бег.			
9.	Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений	1		
10.	Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты	1		
11-12.	Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м.	2		
13.	Повторение челночного бега 3*5 м. Подвижные игры: « Пустое место», « Салки».	1		
	Прыжки.			
14.	Повторение прыжка в длину с разбега(зона отталкивания 60-70 см	1		
	Метание.			
15-16.	Выполнение метания мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10-	2		

Планируемые результаты освоения программы

2 класс

Гимнастика:

Знать:

- знать свое место в строю;
- как выполняются команды : « Равняйся», « Смирно!»;
- кто такие « направляющий», « замыкающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.

Уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

Легкая атлетика:

Знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- правила поведения на уроках легкой атлетики;

Уметь:

- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

Подвижные игры:

Знать:-Правила игр.

Уметь: выполнять правила общественного порядка и правила игр;

3 класс

Гимнастика:

Знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться 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;
- бегать 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:

- рапорт дежурного;
- 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.

Литература:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида:0-4 классы: под ред. И.М. Бгажноковой, 3-е изд. испр и допол. Изд: Просвещение- 2011-238 с.
2. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
4. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
5. Выготский Л.С. игра и еероль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
6. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
9. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.