к АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
(протокол № 01 от «31» августа 2021 года)

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 12
по ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
от «31» августа 2021 года

Рабочая программа
по учебному предмету
« Физическая культура»
1-4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021 N 2.
5. Инструктивно – методические рекомендации комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2021 г. № 19 – 19495/2021 «Об организации деятельности в 2021/2022 учебном году»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;
8. Другие нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с умственной отсталостью. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривает 3 часа в неделю. В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. № 889, письмом Минобрнауки РФ от 6 сентября 2002 г. N 03-51-127ин/13-03 вводится дополнительный урок физкультуры. Специфика работы образовательного учреждения позволяет ориентировать весь образовательно-воспитательный процесс на образование обучающихся в области физической культуры.

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 405 учебных часов.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

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

- коррекция нарушений физического развития
- развитие двигательных способностей в процессе обучения
- формирование двигательных умений и навыков
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Умственная отсталость - это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как **общие** для всех обучающихся с ОВЗ, так и **специфические**.

К *общим* потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие *специфические* образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамик психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Место предмета в учебном плане

Примерный годовой учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): I-IV классы						
Предметная область	Учебный предмет	Кол-во часов в год				Всего
		I	II	III	IV	
Физическая культура	Физическая культура	99	102	102	102	405

Примерный недельный учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I-IV классы						
Предметная область	Учебный предмет	Кол-во часов в год				Всего
		I	II	III	IV	
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физкультуре.

<i>Учебный предмет</i>	<i>Минимальный уровень освоения</i>	<i>Достаточный уровень освоения</i>
------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

<p>Физкультура</p>	<ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре, как средстве укрепления здоровья - физического развития и физической подготовке человека. - выполнение комплекса 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, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях 	<ul style="list-style-type: none"> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики. - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, участие в оздоровительных занятиях в режиме дня. - выполнение основ двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и другое. - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах. - оказание посильной помощи и поддержка сверстников в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях. - знание спортивных традиций своего народа и других народов. - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности. - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя. - знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни. - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
---------------------------	--	--

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;
- предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности общеобразовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие **принципы**:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат **личностные и предметные** результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем условных единицах:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать со второго полугодия II-го класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Во время обучения в I-м классе, а также в течение первого полугодия II-го класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в балльной шкале
90-100 %	Высокий	«5»
65-89 %	Повышенный	«5»
50- 65 %	Средний	«4»
30-50 %	Минимальный	«3»

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 30% до 50% заданий;

«хорошо» — от 50% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Программа формирования базовых учебных действий (БУД)

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — программа формирования БУД, Программа) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности, которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия: <i>готовность ребенка к принятию новой роли ученика</i>	<ul style="list-style-type: none"> - начальное осознание себя как ученика, одноклассника, друга; - формирование положительного отношения к окружающей действительности; - формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений; - понимание личной ответственности за свои поступки; - формирование готовности к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные учебные действия: <i>способность вступать в коммуникацию</i>	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; - доброжелательно относиться, сопереживать окружающим.
Регулятивные учебные действия: <i>успешность работы на любом уроке</i>	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - принимать цели, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.
Познавательные учебные действия: <i>начальные логические операции</i>	<ul style="list-style-type: none"> - выделять некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов; - читать; писать; выполнять арифметические действия; - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание).

В процессе обучения необходимо осуществлять мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, например, следующую систему оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными

учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Таблица оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Перечень учебных действий	Оценка сформированности (в баллах)					
		0	1	2	3	4	5
Личностные учебные действия	осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами						
	гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей						
	адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.						
	уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности						
	активно включаться в общепользную социальную деятельность						
	осознанно относиться к выбору профессии						
	бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны						
	понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе						
	соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе						
Максимум 45 баллов							
Коммуникативные учебные действия	вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.)						
	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию						

	дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.)						
	использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач						
	использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные						
Максимум 25 баллов							
Регулятивные учебные действия	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления						
	осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач						
	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих						
	осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность						
Максимум 20 баллов							
Познавательные	дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию						
	использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями						
	применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач						

	использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами						
Максимум 20 баллов							

Содержание программы

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

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

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.

Раздел «Гимнастика» состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, элементов акробатических упражнений, лазания, висов, равновесий. При проведении уроков по гимнастике особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «Лыжная подготовка». Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 1 класса при температуре не ниже 12°C. Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся с 1 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «Подвижные игры» включает в себя коррекционные упражнения, коррекционные игры, подвижные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, бросанием, ловлей и метанием.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все уроки, как правило, проводятся в игровой, занимательной форме. Для успешного внедрения и выполнения программы в школе использованы все возможные условия: спортивный зал, футбольное поле, беговая дорожка, лыжная трасса, хоккейная коробка, искусственная горка, спортивный инвентарь (мячи, фитболы, обручи, гантели, гири, эспандеры, теннисные ракетки, бадминтон, лыжи, коньки, санки, ледянки, ролики, скейтборды, шашки), спортивная форма.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В начальной школе важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассная работа по типу «Веселых стартов», спортивные соревнования. Работа строится с учетом задач программы по физкультуре, включает различные соревнования между классами, школами по доступным для учащихся с нарушениями интеллекта видам физической культуры.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе. В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по следующим показателям:

- бег на 30 м,
- прыжкам в длину и с места,

- метанию на дальность,
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа
- бег (выносливость)
- наклон вниз (гибкость)

Для определения владения техникой двигательных умений и навыков используются следующие методы: наблюдение за выполнением задания, непосредственное выполнение упражнений учащимися. Исходный показатель соответствует индивидуальному уровню подготовленности и достаточному темпу прироста за определённый период времени. В зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом происходит оценивание и определяется уровень физической подготовленности уч-ся, строго в индивидуальном порядке.

Программой предусмотрены следующие виды работы

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

Содержание программы (3 часа в неделю)

№ п/п	Программный материал	Количество часов			
		1класс	2класс	3класс	4класс
1.	Гимнастика	24	28	28	24
2.	Легкая атлетика	24	24	24	24
3.	Подвижные игры	27	26	26	30
4.	Лыжная подготовка	24	24	24	24
	Всего	99	102	102	102

	Вид программного материала	Содержание программного материала			
		1класс	2класс	3класс	4класс
	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям,			

		<p>переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>			
Гимнастика	Строевые упражнения	<p>Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>	<p>Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении и с поворотом.</p>
	Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы</p>	<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками</p>	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы</p>	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>

		общеразвивающих и корректирующих упражнений		общеразвивающих и корректирующих упражнений	
Общеразвиваю- щие и корректирующи- е упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.	
Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя	
Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.	

Висы	Упор в положении присев и лежа на матах		Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	
Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.	Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 сантиметров.	
Опорные прыжки	-	-	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	
Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	Ходьба в быстром темпе. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	

		своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом	предмета), по разметке		
Легкая атлетика	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	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	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	Понятие низкий старт. Бег на месте до 10 секунд. Челночный бег. Бег с преодолением небольших препятствий. Понятие эстафета.
	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	Прыжки с ноги на ногу до 20 метров, в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.
	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	Метание мячей в цель и на дальность, ширина коридора – 10 -15 метров.
	Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять».

		<p>период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах</p>	<p>и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)</p>	<p>команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)</p>	<p>Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 за урок)</p>
Лыжи коньки	<p>Коньки (дополнительный материал)</p>	<p>Одевание и снятие ботинок с коньками. Стойка на двух коньках. Скольжение на двух коньках.</p>	<p>Правильная стойка на одном коньке, на двух. Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед. Приседание. Равновесие. Отведение ноги назад, в сторону. Перенос тяжести с одной ноги на другую, сгибая их в коленных суставах и отводя свободную ногу назад. Имитация правильного падения на коньках. Повороты на месте. Ходьба приставными шагами вправо, влево. Исходное положение (посадка) тела и рук, соответствующее простому катанию. Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с</p>	<p>Торможение полуплугом правым и левым коньками. Повороты в движении на двух ногах и приставными шагами вправо, влево, по дуге. Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком. Свободное катание до 3 мин</p>	<p>Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса на опорную ногу. Скольжение на обоих ногах, стоя в посадке. Скольжение на ребрах коньков. Скольжение на коньках с разведением и сведением ног. Торможение плугом.</p>

			одной ноги на другую		
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (кругах, квадратах) построение в колонну с интервалом на вытянутую руку. Построение в круг по ориентиру. Увеличение или уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений с контролем и без контроля зрения	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам. Бег по начертанным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенном месте. Ходьба в колонне приставным шагом до определенного ориентира с определением затраченного времени.
е н ж	Подвижные игры	«Слушай сигнал»,	«Отгадай по голосу»,	«Два сигнала», «Запрещенное	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»

		«Космонавты»	«Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	движение»	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений		«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками		«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием		«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой		«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»	«Лучшие стрелки»	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол		-	-	-	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

Формы организации образовательного процесса

Сегодня ученика начальной школы необходимо вооружить универсальными учебными действиями, которыми он сможет воспользоваться при самостоятельном познании, при решении новых учебных задач.

Только разнообразие организационных форм обеспечит рост, познавательных мотивов, поможет ученику научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Приоритетной формой организации образовательного процесса обучения физкультуры является урок. Основные типы уроков: урок изучения нового материала, урок закрепления знаний, умений и навыков, комбинированный урок, урок-соревнование, повторительно-обобщающий урок, урок — игра.

Технологии обучения: Педагогические технологии на основе личностно-ориентированного педагогического процесса: педагогика сотрудничества; гуманно – личностная; уровневая дифференциация; проблемное обучение; информационно-коммуникационные технологии; здоровье сберегающие технологии; коллективный способ обучения (работа в парах постоянного и сменного состава).

Виды и формы контроля: предварительный контроль, текущий контроль, периодический контроль, итоговый контроль, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма на уроках физкультуры.

Учебно-методический комплекс

Используемая литература:

1. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. – Волгоград, 2007
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Глобус», 2010
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. – М.: «Вако», 2010
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. «Методика физического воспитания с основами теории». – М.: «Просвещение», 1991
5. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель,2010
6. Физическая культура / Б.И.Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П.Пузырь и др. – М.: Высшая школа, 1989
7. Фролов В.И. Физкультурные занятия на свежем воздухе. – М.: « Просвещение», 1997
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. – М.: «Учебная литература», 1

Оборудование

1. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, фитбольные, резиновые, теннисные, набивные)
2. Маты большие и маленькие
3. Козел
4. Скамейки
5. Канат
6. Обручи
7. Скакалки
8. Гимнастические палки
9. Перекладины
10. Волейбольные и баскетбольные сетки
11. Баскетбольные кольца
12. Лыжи, палки, лыжные ботинки
13. Коньки, шлемы, хоккейная форма
14. Санки, ледянки
15. Бадминтон

- 16. Тренажеры (велосипедные)
- 17. Роликовые коньки
- 18. Шашки
- 19. Кегли

Календарно-тематическое планирование уроков по учебному предмету "Физическая культура"

Годовой план-график прохождения учебного материала по физкультуре 1 класс

	Гимнастика 24час	Легкая атлетика 24час	Лыжи (коньки) 24час	Подвижные игры 27час
1 четверть 24	3	12		9
2 четверть 21	21			
3 четверть 30			24	6
4 четверть 24		12		12
Всего – 99час.				

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения	1	
2.	Основы строевых упражнений. Построение в колонну по одному.	1	
3.	Возникновение физической культуры. Разучивание игры «Космонавты».	1	
4.	Комплекс упражнений для утренней зарядки. Изучение понятий «колонна», «шеренга».	1	
5.	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба парами.	1	
6.	Разучивание игры « Запомни порядок».	1	
7.	Прыжки на одной и двух ногах.	1	
8.	Прыжок в длину с места.	1	
9.	Правила личной гигиены. Разучивание игры «Вот так позы»	1	
10.	Ходьба по заданным направлениям. Прыжки с продвижением вперед.	1	
11.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
12.	Разучивание игры «Совушка»	1	
13.	Медленный бег в колонне за учителем с изменением направлений.	1	

14.	Перебежки группами и по одному.	1	
15.	Организация и проведение подвижных игр. Разучивание игры «Летает – не летает»	1	
16.	Подготовка кистей рук к метанию.	1	
17.	Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его.	1	
18.	Разучивание игры «Метко в цель»	1	
19.	Броски и ловля мячей.	1	
20.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
21.	Построение в обозначенном месте, построение в колонну на вытянутую руку.	1	
22.	Чередование бега с ходьбой до 30 метров.	1	
23.	Построение в круг по ориентиру. Увеличение или уменьшение круга движением вперед, назад.	1	
24.	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	1	
25.	Повторение игр с метанием и ловлей мяча.	1	
26.	Повторение игр с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
27.	Повторение игр с бегом и прыжками.	1	
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
29.	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1	
30.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	
31.	Ходьба по коридору шириной 20 сантиметров	1	
32.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
33.	Комплекс упражнений с флажками.	1	
34.	Передвижение на четвереньках по коридору 20 сантиметров.	1	
35.	Кружение на месте и в движении.	1	
36.	Комплекс упражнений с обручами.	1	
37.	Упор в положении присев.	1	
38.	Упор, лежа на матах.	1	
39.	Комплекс упражнений с мячами.	1	
40.	Дыхательные упражнения и упражнения на формирование правильной осанки.	1	
41.	Группировка, лежа на спине.	1	
42.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
43.	Группировка, в упоре стоя на коленях.	1	
44.	Вис на канате.	1	
45.	Равновесие. Стойка на носках.	1	
46.	Перекаты, лежа, в разные стороны.	1	
47.	Элементы акробатических упражнений.	1	
48.	Элементы акробатических упражнений.	1	

49.	Одежда и обувь для занятий в зимний период. Техника безопасности при катании на лыжах.	1	
50.	Переноска лыж. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег.	1	
51.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1	
52.	Ходьба на лыжах приставным шагом без палок.	1	
53.	Ходьба на лыжах приставным шагом с палками.	1	
54.	Техника ступающего шага без палок	1	
55.	Техника ступающего шага с палками.	1	
56.	Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом с палками.	1	
57.	Поворот на месте переступанием.	1	
58.	Передвижение по учебной лыжне ступающим шагом.	1	
59.	Техника передвижения скользящим шагом без палок	1	
60.	Приставные шаги вправо, влево	1	
61.	Техника передвижения скользящим шагом с палками	1	
62.	Разучивание игры «К Деду Морозу в гости».	1	
63.	Техника передвижения по лыжне скользящим шагом.	1	
64.	Разучивание игры «Снайпер»	1	
65.	Свободное передвижение по лыжне.	1	
66.	Разучивание игры «Кто первый»	1	
67.	Упражнения на санках. Виды посадки на санки.	1	
68.	Упражнения на санках. Спуск с горки.	1	
69.	Коньки. Техника безопасности. Одевание и снятие ботинок с коньками.	1	
70.	Стойка на двух коньках.	1	
71.	Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед.	1	
72.	Правильная стойка на одном коньке, на двух.	1	
73.	Исходное положение тела и рук, соответствующее простому катанию.	1	
74.	Разучивание игры «Прыгающие воробушки»	1	
75.	Разучивание игры «Слушай сигнал»	1	
76.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения	1	
77.	Основы строевых упражнений. Ходьба парами взявшись за руки.	1	
78.	Разучивание игры «Удочка».	1	
79.	Комплекс упражнений для утренней зарядки. Ходьба на носках, на пятках	1	
80.	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба парами.	1	
81.	Разучивание игры « Кошка и мышки».	1	
82.	Прыжки на одной и двух ногах.	1	
83.	Прыжок в длину с места.	1	

84.	Правила личной гигиены. Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1	
85.	Ходьба по заданным направлениям. Прыжки с продвижением вперед.	1	
86.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы	1	
87.	Разучивание игры «Догони мяч»	1	
88.	Медленный бег в колонне за учителем с изменением направлений.	1	
89.	Перебежки группами и по одному. Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
90.	Организация и проведение подвижных игр. Разучивание игры «Мы солдаты»	1	
91.	Подготовка кистей рук к метанию	1	
92.	Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его.	1	
93.	Разучивание игры «Снайперы»	1	
94.	Броски и ловля мячей. Чередование бега с ходьбой.	1	
95.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
96.	Повторение игр с метанием и ловлей мяча.	1	
97.	Повторение игр с элементами общеразвивающих упражнений	1	
98.	Построение в круг по ориентиру. Коррекционные игры.	1	
99.	Повторение игр с бегом и прыжками	1	

Годовой план-график прохождения учебного материала 2 класс – 102час.

	Гимнастика 28час.	Легкая атлетика 24час	Лыжи(коньки) 24час	Подвижные игры 26час.
1четверть – 24час.	3	12		9
2четверть – 21час.	21			
3четверть – 33час.	4		24	5
4четверть – 24час.		12		12
Всего – 102час.				

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж. Строевые упражнения.	1	
2.	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	1	
3.	Разучивание игры «Волшебный мешок».	1	
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	

5.	Ходьба с различными положениями рук.	1	
6.	Разучивание игры: «Отгадай по голосу».	1	
7.	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
8.	Бег на скорость 30 метров.	1	
9.	Разучивание игры: «Салки маршем».	1	
10.	Прыжки в длину с небольшого разбега.	1	
11.	Медленный бег.	1	
12.	Разучивание игры: «Охотники и утки».	1	
13.	Прыжок в высоту с небольшого разбега.	1	
14.	Прыжок в высоту с небольшого разбега.	1	
15.	Разучивание игры: «У ребят порядок строгий».	1	
16.	Метание мяча по горизонтальной цели.	1	
17.	Метание мяча на дальность	1	
18.	Метание мяча на дальность	1	
19.	Разучивание игры: «Что изменилось».	1	
20.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	1	
21.	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	
22.	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
23.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1	
24.	Повторение игр с бегом и прыжками	1	
25.	Ходьба до различных ориентиров	1	
26.	Броски большого мяча в парах.	1	
27.	Повторение игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
28.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
29.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно»	1	
30.	Перестроение из колонны по одному в круг.	1	
31.	Расчет по порядку. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
32.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
33.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
34.	Комплекс упражнений с флажками.	1	
35.	Упор на гимнастической стенке, в положении стоя.	1	
36.	Сгибание и разгибание ног в висячем положении на гимнастической стенке.	1	
37.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук.	1	
38.	Комплекс упражнений с обручами.	1	

39.	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставными шагами.	1	
40.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	
41.	Комплекс упражнений со скакалками.	1	
42.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
43.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
44.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
45.	Кувырок вперед по наклонному мату	1	
46.	Кувырок вперед по наклонному мату	1	
47.	Ходьба по полу по начертанной линии.	1	
48.	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	
49.	Техника безопасности при катании на лыжах и коньках.	1	
50.	Переноска лыж. Построение на лыжах.	1	
51.	Ступающий шаг без палок.	1	
52.	Ступающий шаг с палками.	1	
53.	Ходьба приставным шагом на лыжах	1	
54.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	
55.	Скользкий шаг без палок.	1	
56.	Скользкий шаг без палок.	1	
57.	Скользкий шаг с палками.	1	
58.	Скользкий шаг с палками.	1	
59.	Передвижение на лыжах до 600 метров за урок.	1	
60.	Передвижение на лыжах до 600 метров за урок.	1	
61.	Одевание и снятие ботинок с коньками.	1	
62.	Стойка на одном коньке, на двух.	1	
63.	Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед.	1	
64.	Отведение ноги назад, в сторону. Приседание.	1	
65.	Равновесие. Перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
66.	Равновесие. Перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
67.	Имитация правильного падения на коньках.	1	
68.	Повороты на месте.	1	
69.	Ходьба приставными шагами вправо, влево.	1	
70.	Ходьба приставными шагами вправо, влево.	1	
71.	Исходное положение, соответствующее простому катанию	1	
72.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанье.	1	
73.	Подбрасывание мяча до определенного ориентира	1	

74.	Подбрасывание мяча до определенного ориентира	1	
75.	Разучивание игры «Лучшие стрелки».	1	
76.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
77.	Движение в колонне с изменением направлений.	1	
78.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя	1	
79.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба с различными положениями рук.	1	
80.	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	
81.	Разучивание игры «Повторяй за мной».	1	
82.	Ходьба по разметке.	1	
83.	Бег на месте на носках.	1	
84.	Разучивание игры «У медведя во бору».	1	
85.	Бег с преодолением простейших препятствий	1	
86.	Бег на скорость 30 метров	1	
87.	Правила личной гигиены. Разучивание игры «Пустое место».	1	
88.	Прыжок в длину с небольшого разбега	1	
89.	Медленный бег.	1	
90.	Разучивание игры «Кто дальше бросит»	1	
91.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
92.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
93.	Разучивание подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений	1	
94.	Метание малого мяча по вертикальной цели.	1	
95.	Метание мяча на дальность.	1	
96.	Метание мяча на дальность.	1	
97.	Разучивание подвижных игр с бегом и прыжками.	1	
98.	Броски большого мяча двумя руками	1	
99.	Бег в чередовании с ходьбой	1	
100.	Разучивание игры «Часовые и разведчики».	1	
101.	Построение в круг по ориентиру. Коррекционные игры.	1	
102.	Повторение подвижных игр.	1	

Годовой план-график прохождения учебного материала 3 класс – 102час.

	Гимнастика 28час	Легкая атлетика 24час	Лыжи (коньки) 24час	Подвижные игры 26час
1четверть – 24час	3	12		9
2четверть – 21час	21			
3четверть – 33час	4		24	5
4четверть – 24час		12		12
Всего – 102час.				

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж. Правила безопасности на занятиях физкультурой.	1	
2.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	
3.	Разучивание игры «Запрещенное движение».	1	
4.	Повороты на месте под счет.	1	
5.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	
6.	Разучивание игры: «Самый сильный».	1	
7.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
8.	Бег на скорость 40 метров.	1	
9.	Разучивание игры: «Мяч - соседу».	1	
10.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
11.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	
12.	Разучивание игры: «Зоркий глаз».	1	
13.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
14.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
15.	Принятие исходных положений с закрытыми глазами, по команде учителя.	1	
16.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
17.	Метание мяча на дальность.	1	
18.	Метание мяча на дальность.	1	
19.	Разучивание игры: «Шишки, желуди, орехи».	1	
20.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	1	
21.	Ходьба в различном темпе с выполнением заданий.	1	
22.	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	
23.	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	1	

24.	Повторение игр с бегом и прыжками.	1	
25.	Ходьба до различных ориентиров	1	
26.	Броски большого мяча в парах.	1	
27.	Повторение игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
28.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
29.	Повороты на месте под счет	1	
30.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, через середину зала.	1	
31.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Выполнение команд «Шире шаг», «Реже шаг».	1	
32.	Лазанье гимнастической стенке.	1	
33.	Перелезание через гимнастические обручи.	1	
34.	Комплекс упражнений с флажками	1	
35.	Упор на гимнастической бревне, в положении стоя.	1	
36.	Вис на гимнастической стенке.	1	
37.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	
38.	Комплекс упражнений с обручами	1	
39.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	
40.	Ходьба по гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола	1	
41.	Комплекс упражнений со скакалками	1	
42.	Из положения, лежа на спине «мостик».	1	
43.	Из положения, лежа на спине «мостик».	1	
44.	Стойка на одной ноге с различными положениями рук.	1	
45.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
46.	Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	1	
47.	Прыжок в глубину из положения приседа.	1	
48.	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	1	
49.	Техника безопасности при катании на лыжах и коньках.	1	
50.	Переноска лыж. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	
51.	Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».	1	
52.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	
53.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	
54.	Подъем ступающим шагом на склон	1	
55.	Спуск с горки в основной стойке.	1	
56.	Спуск с горки в основной стойке.	1	

57.	Подъем «лесенкой».	1	
58.	Подъем «лесенкой».	1	
59.	Спуск с горки в низкой стойке.	1	
60.	Передвижение на лыжах до 800 метров за урок.	1	
61.	Передвижение на лыжах до 800 метров за урок.	1	
62.	Техника безопасности при катании на коньках.	1	
63.	Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на коньках.	1	
64.	Торможение полуплугом.	1	
65.	Торможение правым и левым коньками.	1	
66.	Повороты в движении на двух коньках.	1	
67.	Повороты в движении на двух коньках.	1	
68.	Исходное положение соответствующее простому катанию	1	
69.	Повороты в движении приставными шагами.	1	
70.	Повороты в движении по дуге.	1	
71.	Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком.	1	
72.	Скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую.	1	
73.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанье.	1	
74.	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанье.	1	
75.	Разучивание игры «Вот так карусель».	1	
76.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	
77.	Движение в колонне с изменением направлений.	1	
78.	Подбрасывание мяча до определенного ориентира.	1	
79.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в различном темпе.	1	
80.	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1	
81.	Разучивание игры «Два сигнала».	1	
82.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	
83.	Бег в чередовании с ходьбой.	1	
84.	Разучивание игры «Прыжки по полоскам».	1	
85.	Челночный бег.	1	
86.	Понятие «высокий старт». Бег 40метров.	1	
87.	Разучивание игры «К своим флажкам».	1	
88.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
89.	Понятие эстафетный бег.	1	
90.	Разучивание игры «Попади в цель	1	

91.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
92.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
93.	Разучивание подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
94.	Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель.	1	
95.	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.	1	
96.	Метание мяча на дальность.	1	
97.	Разучивание подвижных игр с бегом и прыжками.	1	
98.	Броски большого мяча двумя руками в парах.	1	
99.	Бег с преодолением препятствий	1	
100.	Разучивание игры «Зоркий глаз».	1	
101.	Прыжок в высоту до определенного ориентира. Коррекционные игры.	1	
102.	Повторение подвижных игр.	1	

Годовой план-график прохождения учебного материала 4 класс – 102час.

	Гимнастика 24час	Легкая атлетика 24час	Лыжи (коньки) 24час	Подвижные игры 30час.
1четверть – 24час.	3	12		9
2четверть – 21час.	21			
3четверть – 33час.			24	9
4четверть – 24час.		12		12
Всего – 102час.				

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Вводный инструктаж. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	
2.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	
3.	Разучивание игры «Музыкальные змейки».	1	
4.	Поворот кругом на месте. Сдача рапорта.	1	
5.	Ходьба в быстром темпе.	1	
6.	Разучивание игры: «Найди предмет».	1	
7.	Ходьба в приседе.	1	
8.	Быстрый бег на месте.	1	

9.	Разучивание игры: «Запрещенное движение».	1	
10.	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30метров.	1	
11.	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	
12.	Разучивание игры: «Светофор».	1	
13.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с укороченного разбега.	1	
14.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с укороченного разбега.	1	
15.	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения.	1	
16.	Метание мячей в различные цели.	1	
17.	Метание мяча на дальность, ширина коридора 10-15метров	1	
18.	Метание мяча на дальность, ширина коридора 10-15метров	1	
19.	Разучивание игры: «Пустое место».	1	
20.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы.	1	
21.	Ходьба по ориентирам.	1	
22.	Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам.	1	
23.	Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.	1	
24.	Повторение игр с бегом и прыжками.	1	
25.	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира	1	
26.	Прыжки с ноги на ногу до 20метров.	1	
27.	Повторение игр с бросанием, ловлей и метанием.	1	
28.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Упражнения на формирование правильной осанки.	1	
29.	Перестроение из колонны по одному в колону по три.	1	
30.	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
31.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
32.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку	1	
33.	Перелезание через козла, бревно.	1	
34.	Комплекс упражнений с флажками.	1	
35.	Ходьба по гимнастическому бревну.	1	
36.	Вис на рейке гимнастической стенки на время.	1	
37.	Подтягивание в висе на канате.	1	
38.	Комплекс упражнений с обручами.	1	
39.	Ходьба по наклонной доске.	1	
40.	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1	
41.	Комплекс упражнений со скакалками.	1	
42.	«Мостик» с помощью учителя.	1	

43.	«Мостик» с помощью учителя.	1	
44.	Лазанье по канату произвольным способом.	1	
45.	Кувырок назад, комбинация из кувырков.	1	
46.	Кувырок назад, комбинация из кувырков.	1	
47.	Наскок на гимнастического козла в упор на колени.	1	
48.	Соскок прогнувшись, с гимнастического козла.	1	
49.	Техника безопасности при катании на лыжах.	1	
50.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1	
51.	Выполнение команд: «Лыжи положить », «Лыжи взять».	1	
52.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	
53.	Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом.	1	
54.	Подъем «лесенкой» на склон.	1	
55.	Спуски с горки в средней стойке.	1	
56.	Спуски с горки в средней стойке.	1	
57.	Подъем «елочкой».	1	
58.	Подъем «елочкой».	1	
59.	Спуск с горки в низкой стойке.	1	
60.	Передвижение на лыжах до 1000 метров за урок.	1	
61.	Передвижение на лыжах до 1000 метров за урок.	1	
62.	Техника безопасности при катании на коньках.	1	
63.	Повороты в движении по дуге.	1	
64.	Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке	1	
65.	Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке	1	
66.	Скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую	1	
67.	Скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую	1	
68.	Торможение плугом.	1	
69.	Скольжение на коньках с разведением и сведением ног.	1	
70.	Скольжение на коньках с разведением и сведением ног.	1	
71.	Бег на коньках до 60метров.	1	
72.	Катание на коньках по кругу.	1	
73.	Разучивание игры «Бросок по мячу».	1	
74.	Пионербол, ознакомление с правилами игры.	1	
75.	Расстановка игроков на площадке.	1	
76.	Передача мяча руками, ловля его.	1	
77.	Подача одной рукой снизу.	1	

78.	Учебная игра в пионербол.	1	
79.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба в быстром темпе.	1	
80.	Сочетание различных видов ходьбы.	1	
81.	Разучивание игры «Волк во рву».	1	
82.	Ходьба в быстром темпе (наперегонки)	1	
83.	Понятие низкий старт.	1	
84.	Разучивание игры «Подвижная цель».	1	
85.	Челночный бег.	1	
86.	Понятие «высокий старт». Бег 40метров.	1	
87.	Разучивание игры «Фигуры».	1	
88.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
89.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
90.	Разучивание игры «Обгони мяч»	1	
91.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
92.	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
93.	Разучивание подвижных игр с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
94.	Понятие эстафета (круговая).	1	
95.	Метание малого мяча в различные цели.	1	
96.	Метание мяча на дальность.	1	
97.	Разучивание подвижных игр с бегом и прыжками.	1	
98.	Метание мяча на дальность.	1	
99.	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30метров.	1	
100.	Разучивание игры «Бездомный заяц».	1	
101.	Выполнение различных упражнений с контролем и без контроля зрения. Коррекционные игры.	1	
102.	Повторение подвижных игр.	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022