

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического
объединения протокол № 1
от 30 августа 2023 года.

«Согласовано»
Заместитель директора по
учебно–воспитательной работе
_____ А.М. Васильев
«__» «_____» 20__ г.

Адаптированная рабочая программа
по
физической культуре
1-4 классы
Срок реализации 4 года.

Учитель: Гренадеров Дмитрий Валерьевич

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного предмета.....	4
4. Планируемые результаты освоения предмета.....	5
5. Тематическое планирование.....	5
6. Приложения:	
Приложение 1	
Календарно-тематический план на 2017-2018 учебный год	6
Приложение 2	
Оценочно-измерительные материалы.....	29

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений

VIII вида (1 – 4 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Просвещение» 2006 г.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении I, II, VII, VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и

находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

компенсация нарушений физического развития; - развитие двигательных возможностей в процессе обучения; - формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и

навыков; - развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; - укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения

физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: - индивидуализация и дифференциация процесса обучения; - коррекционная направленность

обучения; - оптимистическая перспектива; - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого- педагогических и психолого-физиологических теорий. У многих

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

двигательных нарушений.

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями

их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями,

культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Рабочая программа рассчитана: в 1 классе на 99 часов, 3 часа в неделю 33 учебных недель, во 2 классе на 102 часов, 3 час в неделю, 34 учебных недель

в 3 классе на 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель в 4 классе на 102 часов, 3 часа в неделю.

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Программа состоит из следующих основных разделов: - Легкая атлетика; - Гимнастика; - Лыжная подготовка; - Подвижные игры (для 4 класса – пионербол). Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения

проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОР и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие и опорные прыжки (3

- 4 кл.) Уроки лыжной подготовки проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом

ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности. Занятия на коньках (дополнительный материал) в программный материал не включены, т.к. учреждение не имеет материально – технической

базы (коньков). В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений. Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений. Преподавание предмета «Физическая культура» в 1 – 4кл. имеет целью сообщать знания по

физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи: 1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений. 2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный

аппарата. 3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки 4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах

и играм. 5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных

по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества. 6.

Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность. Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. В целях контроля в 1 – 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. Содержание образовательной программы: __

Планируемые результаты

Личностные : формирование стартовой мотивации к изучению нового: развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения, принятие и осмысление учебной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований; развитие этических чувств.

Коммуникативные : формировать навыки работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг другу; слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Познавательные : объяснять для чего нужны занятия по физической культуре и объяснить, понятия «физическая культура, адаптивная физкультура, адаптивный спорт»; что необходимо для успешного выполнения поставленной задачи; уметь рассказать правила Т.Б., правила игры, правила проведения тестов и соревнований, историю олимпийских игр; уметь показать технику выполнения упражнений;

Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и заданной области; уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; с помощью взрослого произвести поиск и выделение необходимой информации.

Тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов.			
		Классы.			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2	Подвижные игры	20	20	20	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
4	Легкоатлетические упражнения	37	37	37	37
5	Лыжная подготовка	21	24	24	24
6	Итого:	99	102	102	102

Календарно тематическое планирование 4 класс.

№	Дата	Тема урока.	Словарь. Работа по социализации.	Коррекционная работа.	Индивидуальная работа.
Раздел «Легкая атлетика» (16 часов)					
1		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Бег в медленном темпе до 4мин.	Ходьба спортивная. Социализация – соблюдение правил техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через команды учителя; пространственной ориентации через ходьбу и бег.	
2		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
3		Ходьба с остановками для выполнения задания. Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку. Толкание набивного мяча с места одной рукой.	Ходьба спортивная. Социализация – умение определять темп и скорость, ширину шага, время выполнения работы.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ выполненной работы.	Слабые учащиеся выполняют бег без ускорения.

4		Бег на скорость 60м с высокого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м).	Ускорение. Социализация – быстрое выполнение задания в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через бег, прыжки; эмоционально-волевою сферу через соревнования в беге.	Слабые учащиеся выполняют задания с облегченным мячом.
5		Игры с элементами бега «Бег с флажками», «Перебежки с выручкой».	Коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Подача повторной инструкции.
6		Ходьба приставными шагами (боксом). Метание малого мяча на дальность. Прыжки в шаге, приземление на две ноги.	Ходьба обычная. Ходьба спортивная. Социализация – точное и быстрое выполнение работы в любом виде трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, моторики руки через прыжки в длину и метание мяча.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
7		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Эстафетный бег (60м по кругу)	Эстафета. Социализация – соблюдение правил поведения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мелкой моторики через передачу эстафетной палочки; точность движения координационные движения через эстафету, прыжок в длину.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
8		Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

9	Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.	Препятствия. Темп бега. Социализация – преодоление трудностей в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция координации движений через преодоление препятствий; пространственной ориентации через прыжок в длину.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
10	Метание малого мяча в движущуюся цель. Кроссовый бег до 1км.	Кросс. Социализация – преодоление трудностей в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча; эмоционально-волевою сферу через кроссовый бег.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний»	Соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция зрительного, слухового восприятия, мыслительной деятельности. Коррекция эмоционально-волевой сферы, памяти через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
12	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.	Разбег. Толчок. Приземление. Социализация – точность движения необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча; эмоционально-волевою сферу через кроссовый бег.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
13	Игры с элементами метания	Соблюдение всех правил по	Коррекция зрительного восприятия,	Подача повторной

		предметов «Подвижная цель», «Точно в цель».	технике безопасности. Выполнение точных движений.	мелкой моторики при выполнении упражнений с мячом. . Координация движений через метание мяча.	инструкции..
14		Бег 60 метров на скорость с низкого старта. Прыжки произвольным способом через набивные мячи.	Низкий старт. Ускорение. Социализация – скорость выполнения любого действия в труде и в быту.	Коррекция пространственной ориентации через прыжки, бег; Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
15		Эстафетный бег по кругу. Игры с элементами метания мяча и прыжков.	Низкий старт. Ускорение. Социализация – соблюдение всех правил поведения.	Коррекция пространственной ориентации через прыжки, бег; Мыслительной деятельности через анализ своих ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
16		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание.	Учить точно выполнять движения.	Коррекция внимания через выполнение игровых упражнений. Воспитание ответственности и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
Раздел «Спортивные игры» (11 часов).					
Пионербол (4 часа).					
17		Техника безопасности на уроках. Ознакомление с правилами,	Правила поведения.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через выполнение команд	

		расстановка на площадке. Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.	Социализация – соблюдение техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	учителя и выполнение упражнений.	
18		Комплекс упражнений на растягивание.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
19		Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача. Учебная игра.	Подача мяча. Социализация – соблюдение техники безопасности во всех видах трудовой деятельности.	Коррекция слухового и зрительного восприятия через выполнение команд учителя и выполнение упражнений.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
20		Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. РК. «Специальная олимпиада России»	Социализация – соблюдение всех правил по технике безопасности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
Баскетбол (7 часов).					
21		Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка передвижения без мяча и с мячом (удар о пол) влево, вправо, вперед, назад.	Техника безопасности. Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через ловлю мяча. Пространственной ориентации через передвижения по залу.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена

22		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
23		Ловля мяча и передача на месте. Передвижения с мячом вправо, влево, вперед.	Техника безопасности. Социализация - соблюдение всех правил в трудовой деятельности.	Коррекция моторики руки через ловлю, передачу мяча; пространственной ориентации через передвижения по залу.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.
24		Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча и передача на месте.	Социализация – коллективные действия для трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы через упражнения.	Слабые учащиеся – число повторений уменьшено.
25		Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.	Социализация – коллективизм для выполнения работы в коллективе.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена
26		Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
27		Ведение мяча, передачи мяча. Повороты на месте. Учебная игра.	Социализация – индивидуальные действия для принятия решения в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция координации движения через повороты с мячом.	Дозировка ослабленной группе учащихся снижена

Раздел «Гимнастика» (21 час)

28		Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Переноска груза и передача предметов.	Безопасность деятельности. Социализация – соблюдение правил по технике безопасности во всех видах деятельности.	Коррекция речи и памяти через повтор правил; пространственной ориентации через перенос предметов по местам.	
29		Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	Выполнение точных, ритмичных движений.	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
30		Упражнения с гимнастической палкой. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения.	Акробатика. Социализация – освоение упражнений по правильному дыханию необходимо в жизнедеятельности.	Коррекция осанки, координации движения через упражнения с гимнастической палкой, акробатику.	Слабым дозировка уменьшена.
31		Простые и смешанные висы. Равновесие на гимн. скамейке.	Вис. Равновесие. Социализация – сила рук, координации движения через висы, равновесие.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через висы, равновесие.	Слабым уч-ся равновесие на скамейке.
32		Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	Опорный прыжок. Социализация- ловкость,	Коррекция координации движения, пространственной ориентации через лазание, прыжки. Мыслительной	Дозировка ослабленной группе

		Опорный прыжок. РК. Спец. олимп. по гимнастике	прыгучесть, выносливость - необходимые качества в трудовой деятельности.	деятельности через анализ своих ошибок.	учащихся уменьшена.
33		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
34		Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом.	Лазание. Социализация – ловкость движения необходимо в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция моторики рук, пространственной ориентации, зрительного восприятия через лазание, упражнения с мячами.	Дозировка уменьшена для ослабленной группы уч-ся.
35		Акробатические упражнения. Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и бег различными и.п рук.	Акробатики. Социализация – координация движений в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через кувырки, равновесие.	Слабые уч-ся равновесие на скамейке.
36		Игра на развитие силы «Зайцы и моржи»	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция моторики и пространственной ориентации. Воспитание выносливости и самостоятельности.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
37		Опорный прыжок через козла. Упражнения на гимнастической	Опорный прыжок. Социализация – ловкость	Коррекция мыслительной деятельности, памяти и речи через	Дозировка ослабленной группе

		стенке.	движения в трудовой деятельности и в быту.	анализ своих ошибок.	учащихся уменьшена.
38		Упражнения на осанку и расслаблений мышц. Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу	Осанка. Социализация – правильная осанка на рабочем месте.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через равновесие, и упражнений на расслабление.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена
39		Упражнения на гимнастической скамейке. Смешанные и простые висы. Комплекс акробатических упражнений.	Висы. Социализация- гибкость необходимое качество работоспособности организма.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного и слухового восприятия, координации движения через упражнения, висы.	Ослабленная группа выполняет висы лежа.
40		Игра на развитие силы «Перетягивание в парах».	Развитие силы и выносливости как необходимого качества в любом виде деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция речи и мышления через повторения правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
41		Лазание на скорость по канату. Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.	Лазание. Социализация – коллективные действия во время трудовой деятельности.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игру.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
42		Опорный прыжок «ноги врозь». Корректирующие упражнения	Опорный прыжок. Социализация- координация	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих	Дозировка ослабленной группе

		без предмета: удерж. груза, ходьба по наклонной, скамейке. РК. Спортсмены Магнитки по спортивной гимнастике.	движения необходимое условие в трудовой деятельности.	ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.	учащихся уменьшена.
43		Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
44		Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем. Упражнения на осанку.	Бревно гимнастическое. Социализация - координация движения необходимое условие в трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
45		Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками.	Лазание. Кувырок. Социализация – преодоление препятствий необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ своих ошибок; памяти и речи через беседу, рассказ.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
46		Игра на развитие физических качеств – ловкости: «Падающая палка».	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция внимания и координации движений. Развитие быстроты реакции.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

47		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
48		Урок-соревнование «Гимнастическое многоборье».	Социализация – коллективные и индивидуальные действия.	Коррекция эмоционально-волевой сферы.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
Раздел «Лыжная подготовка» (24 часа).					
49		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой, на плече.	Правила поведения. Социализация – соблюдение всех правил в труде, техника безопасности в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через перестроение и продвижение с лыжами.	
50		Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения.	Комплекс упражнений на растягивание . Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные

					упражнения.
51		<p>Поворот на лыжах вокруг носков лыж.</p> <p>Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.</p>	<p>Лыжные ходы.</p> <p>Социализация - преодоление трудностей, освоение новых навыков.</p>	<p>Коррекция координации движения через (повороты) совместную работу рук и ног при ходьбе на лыжах и поворотах.</p>	<p>Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.</p>
52		<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Игра «Кто дальше?»</p>	<p>Лыжные ходы.</p> <p>Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.</p>	<p>Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.</p>	<p>Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.</p>
53		<p>Передвижение на лыжах ступающим шагом.</p>	<p>Учить следовать командам и соблюдать правила игры.</p>	<p>Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдений их в игре.</p>	<p>Дозировка для ослабленных учащихся снижена.</p>
54		<p>Передвижение на лыжах «скользящим шагом».</p> <p>Игра «Кто дальше?»</p>	<p>Лыжные ходы.</p> <p>Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.</p>	<p>Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.</p>	<p>Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.</p>

55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на отрезках (100-150метров)	Лыжные ходы. Социализация – совместные действия, развитие координации, которая необходима в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через передвижения на лыжах; памяти и речи через повтор правил и исправление ошибок.	Ослабленная группа работает на упрощенной дистанции.
56	Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия. . Корригирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
57	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров.	Повороты на лыжах. Социализация – выработка скорости, выполнение двигательного навыка; повтор движения – выработка навыка.	Коррекция координации движения через совместные действия рук и ног; коррекция пространственной ориентации через продвижение на лыжах.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
58	Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
59	Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. спуски со склонов в низкой стойке.	Спуск на лыжах. Социализация – выработка навыков движения необходимое качество в трудовой	Коррекция пространственной ориентации через передвижения на лыжах, спуски.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.

			деятельности.		
60		Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону наискось.	Спуски на лыжах. Подъем. Социализация – преодоление трудностей необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через совместную работу рук и ног при спусках и подъемах.	Слабые уч-ся выполняют подъем и спуски с небольшого склона.
61		Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Защита укреплений». Упражнения на коррекцию осанки.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
62		Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки). Подъем по склону прямо «лесенкой».	Подъем. Социализация – выработка быстроты в движениях, необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мышления через анализ своих ошибок и комментариев к ошибкам других.	Слабые уч-ся выполняют подъем и спуски с небольшого склона.
63		Передвижение на лыжах 1км. Игра «Кто быстрее?»	Подъем. Социализация – выработка быстроты в движениях, необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция мышления через анализ своих ошибок и комментариев к ошибкам других.	Слабые уч-ся выполняют подъем и спуски с небольшого склона.

64		Лыжные эстафеты на отрезках 60м.	Эстафеты. Социализация – коллективные и индивидуальные действия при выполнении работы.	Коррекция моторики руки, координация движения через совместное действие рук и ног.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
65		Коррекционно-развивающие игры на развитие ловкости «Гонка мячей». Упражнения на коррекцию плоскостопия.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
66		Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках. Спуски со склонов в основной стойке.	Спуски с горы. Социализация – повторные движения для закрепления изученных навыков.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через координированное действие рук и ног при продвижении на лыжах.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
67		Спуски в низкой стойке со склона. Подъем наискось и прямо «лесенкой».	Подъем. Спуск на лыжах. Социализация – преодоление трудностей в любом виде деятельности.	Коррекция мыслительной деятельности через анализ ошибок и комментариев.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
68		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости и ловкости «Хоккей руками» грудное и брюшное дыхание.	Учить следовать командам и правилам игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, внимания через следование правилам игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

69		Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.	Лыжные ходы. Социализация – выносливость, чувство темпа – необходимое качество в любом виде деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через выполнения задания учителя.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
70		Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.	Лыжные ходы. Социализация – выносливость, чувство темпа – необходимое качество в любом виде деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через выполнения задания учителя.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
71		Комплекс упражнений на растягивание. Корректирующая ходьба. Дыхательные упражнения.	Учить правильному дыханию, необходимому для различных видов деятельности. Учить чередовать темп.	Коррекция памяти через разучивание и выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
72		Игры на лыжах «Быстрый лыжник», «Меткий стрелок».	Правила. Социализация – коллективные и индивидуальные действия в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция речи и памяти через повтор правил игры, мыслительной деятельности через обсуждение ошибок.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)					
73		Прыжки через скакалку на месте, продвигаясь в различном темпе.	Социализация – укрепление голеностопа – необходимое качество в трудовой	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжковые упражнения.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.

		Игра «Кто дальше?»	деятельности и в быту.		
74		Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с выручкой»	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция пространственной ориентации через ориентировку по залу во время игры. Коррекция мыслительных действий через повторение правил игры.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
75		Прыжки через набивные мячи произвольным способом (5м).прыжковые упражнения. Игра «Точно в цель».	Социализация – укрепление голеностопа – необходимое качество в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, координации движения через прыжковые упражнения.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
76		Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием».	Учить выполнять индивидуальные и коллективные действия в процессе игры.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через привитие правил поведения в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
77		Прыжок в высоту с укороченного разбега «перешагиванием».	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
78		Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Рывок за мячом». РК. Развитие волейбола в Калуге	Учить следовать командам и соблюдать правила игры.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдения их в игре.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.

79		Игры с элементами прыжков: «Удочка», «Прыжок за прыжком».	Соблюдение правил игры. Индивидуальные и коллективные виды деятельности.	Коррекция пространственной ориентации, координация движений при выполнении упражнений.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
80		Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция равновесия, пространственной ориентации через прыжки.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
81		Урок-соревнование «Моя высота».	Разбег. Толчок. Социализация – преодоление трудности в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентации, зрительного восприятия, мышления и памяти через повтор правил, соблюдений их в игре.	Дозировка ослабленной группе учащихся уменьшена.
Спортивные игры и коррекционно-развивающие игры (9 часов).					
Баскетбол (5 часов).					
82		Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. РК. Калужские баскетболисты участники первенства России.	Стойка баскетболиста. Социализация – подвижность верхних конечностей – необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия, координации движения через ведение мяча.	Слабым учащимся дозировка уменьшена.

83	Комплекс упражнений на растягивание дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления.	Учить правильному дыханию и чередованию нагрузки и отдыха для различных видов деятельности.	Коррекция моторики, координации движений через выполнение упражнений. Воспитание самостоятельности и осознанности выполняемых действий.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
84	Правила игры в баскетбол. Совершенствование ведения мяча, ловля и передачи мяча. Учебная игра.	Социализация – соблюдение правил поведения во время физического труда и в быту.	Коррекция памяти и речи через повтор правил техники безопасности.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
85	Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты "Бегуны". Грудное и брюшное дыхание.	Правила. Социализация – координационные способности – важный фактор в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя;	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
86	Совершение поворотов на месте, остановки по сигналу учителя. Учебная игра.	Правила. Социализация – координационные способности – важный фактор в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя; моторики руки через ловлю, передачу мяча.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
Пионербол (4часа).				

87		Правила игры. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой.	Правила. Социализация – коллективные действия.	Коррекция пространственной ориентации через ловлю, передачу мяча.	
88		Подача двумя руками снизу. Розыгрыш мяча на три паса.	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.
89		Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости "Круг за кругом". Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	Учить следовать командам и соблюдать правила игры, исправлять ошибки.	Коррекция эмоционально-волевой сферы через игровую деятельность, выполнение различных игровых ролей. Коррекция мышления через анализ выполненных действий, закрепление правильного движения.	Дозировка для ослабленных учащихся снижена.
90		Боковая подача. Учебная игра. »	Подачи. Передачи. Социализация – совместные действия партнеров, правила поведения, взаимоотношения с партнерами в трудовой	Коррекция зрительного и слухового восприятия через передачи и ловлю мяча, координация движения во время игры.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.

			деятельности и в быту.		
Раздел «Легкая атлетика» (12 часов).					
91		Сочетание разновидностей ходьба по инструкции учителя. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Метание мяча в цель.	Социализация – совершенствование двигательных навыков для дальнейшей трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через бег, метание мяча.	Дозировка снижена до 2мин.
92		Прыжковые упражнения (через набивные мячи). Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см). Игра «Кто дальше?»	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с неполного разбега.
93		Игры с элементами бега «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».	Социализация – точность движений необходима в трудовой деятельности и в быту.	Коррекция пространственной ориентировки, координации движений, эмоционально-волевой сферы.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
94		Ходьба с остановкой для выполнения заданий. Эстафетный бег (60м по кругу). Метание мяча с 3 –х шагового разбега.	Социализация – развитие быстроты необходимо для трудовой деятельности.	Коррекция зрительного и слухового восприятия через рассказ показ учителя.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена

95		Толкание набивного мяча 1кг одной рукой. Бег 60 метров с высокого и низкого старта.	Набивной мяч. Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо в трудовой деятельности.	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Слабым уч-ся дозировка уменьшена
96		Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Бег с преодолением препятствий в среднем темпе. Игра «Метко в цель».	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с неполного разбега.
97-98		Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат. Бег 60 метров с низкого старта.	Социализация – выносливость необходимое качество в трудовой деятельности.	Коррекция координации движений рук и ног через прыжок в длину.	Слабые уч-ся выполняют прыжок с неполного разбега.
99-100		Бег 60метров на результат. Метание мяча на дальность на результат.	Набивной мяч. в трудовой деятельности. Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног необходимо	Коррекция зрительного восприятия через метание мяча.	Ослабленные уч-ся работают с мелкими мячами.
101		Эстафета 4*60 метров. Игры с элементами бега – прыжков.	Специальные упражнения. Социализация – специальные упражнения позволяют лучше освоить процесс в трудовой деятельности.	Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.	Дозировка слабым уменьшена.

102		Национальные игры: русская лапта	Социализация – развитие и укрепление мышц рук и ног.	Коррекция пространственной ориентации через специальные упражнения.	Дозировка слабым уменьшена.
-----	--	----------------------------------	--	---	-----------------------------

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

**Оценочно-
измерительные
материалы**

Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Приседания за 1 мин						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре во 2 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,9	6,0-7,0	7,1	6,1	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,1	9,2-10,3	10,4	9,7	9,8-11,1	11,2
Бег 1000 м	5,36	5,37— 8,30	8,31	5,50	5,51-8,50	8,51
Подтягивания (кол-во раз)	5	4-3	2	14	13-7	6
Прыжок в длину с места (см)	150	130	115	130	110	90
Пресс за 30 сек (кол-во раз)	11	9	8	14	13	12
Метание мяча с места 150 г	20	18	15	18	15	10
Приседания за 1 мин.	40	38	36	38	36	34
Шестиминутный бег (м)	750	800-950	1150	550	650-850	950

Скакалка за 1 мин.	40	20	10	60	40	20
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	8	7-4	3			

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7
Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36

Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 4 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,4	5,5-6,5	6,6	5,9	5,5-6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	8,7-9,8	9,9	9,1	9,2-10,3	10,4
Бег 1000 м	5,00	5,01-8,00	8,01	5,30	5,31-8,30	8,31
Подтягивания (кол-во раз)	7	6-4	3	18	17-9	8
Прыжок в длину с места (см)	165	155	135	150	130	110

Пресс за 30 сек	13	11	10	17	16	14
Метание мяча с места 150 г	30	25	20	20	18	15
Приседания за 1 мин.	44	42	40	42	40	38
Шестиминутный бег (м)	850	950-1050	1250	650	750-950	1050
Скакалка за 1 мин.	60	40	20	80	60	40
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	10	9-5	3	12	11-6	5