# 

**Планируемые результаты.**

Личностные результаты изучения физической культуры являются: - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; 3 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; 4 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Учебно-методический комплект 5 - Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1 – 4 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2010г. - Лях В. И. Физическая культура. 1 – 4 классы: Просвящение, 2010 г.

**Содержание курса**

Основные направления коррекционной работы: - развитие зрительного и слухового восприятия и узнавания, - развитие пространственной ориентации, - развитие основных мыслительных операций, - коррекция внимания и мышления; - коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках. Содержание учебного материала Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. 6 Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Подвижные игры». Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, 7 улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. • по разделу «Знания о физической культуре»— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима. по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за- весом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча. По разделу «Легкая атлетика»— техника высокого старта, технике метания (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x5м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в 8 высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий; По разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты на лыжах переступанием, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1 км, подниматься на склон «полу- елочкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке. «Подвижные и спортивные игры»- «Отгадай по голосу», «Карусели», «Колдунчики», «Салки», «У ребят порядок строгий.», «Кто быстрее», «Собачки», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Вышибалы» и д.р. Формы, периодичность промежуточной аттестации учащихся. Промежуточная аттестация по предмету физическая культура не предусмотрена. Итоговая аттестация по предмету не предусмотрена.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** |  | **Раздел Программы** | | | | | | **Всего часов** |
| 3 | Легкая атлетика | Лыжная подготовка | Работа с различными мячами | Подвижные игры на материале (пионербол, футбол л/атлетика) | Гимнастика с элементами акробатики | Основы знаний | ОФП и корригирующие упражнения |  |
| 27 | 12 | 36 | 17 | 12 | В ходе урока | В ходе урока | 102 |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **урока** | **Тема урока** | **Дата** | **Планируемый результат** | | |
| 1 | Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям | 2.09 | Ориентировка в зале по конкретным ориентирам. Различать оборудование для уроков физкультуры.  Правила поведения во время занятий физическими упражнениями. | | |
| 2 | Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры | 6.09 |
| 3 | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. | 7.09 | Понятие об играх с мячом. | | |
| 4 | Ходьба с высоким подниманиманием бедра, в полуприсяди. Бег на месте с высоким подниманиманием бедра. | 9.09 | Понятие о построении парами. | | |
| 5 | Обучение ходьбе с различным положением рук. | 13.09 | Понятие о построении по одному в ряд. | | |
| 6 | Обучение ходьбе с перешагиванием через предмет (2-5 предметов). | 14.09 | Построение в колонну друг за другом. | | |
| 7 | Бег с преодолением препятствий. | 16.09 | Понятие о ходьбе стайкой. | | |
| 8 | Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30 метров. | 20.09 | Понятие о ходьбе в заданном направлении. | | |
| 9 | Ходьба между предметами. | 21.09 | Понятие о ходьбе между предметами. | | |
| 10 | Бег вслед за учителем. | 23.09 | Бег вслед за учителем. | | |
| 11 | Бег по сигналу вслед за направляющим. | 27.09 | Понятие о беге по сигналу вслед за направляющим. | | |
| 12 | Бег в направлении к учителю. | 28.09 | Понятие о беге в направлении к учителю. | | |
| 13 | Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. | 30.09 | Выполнение подскоков. | | |
| 14 | Подскоки на мячах – фитболах. | 4.10 | Выполнение подскоков на мячах– фитболах. | | |
| 15 | Прокатывание мяча двумя руками . | 5.10 | Прокатывание мяча | | |
| 16 | Прокатывание мяча по прямой, вокруг стоек. | 7.10 | Прокатывание мяча вокруг стоек. | | |
| 17 | Ловля мяча в парах. | 11.10 | Ловля мяча | | |
| 18 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра  «Метко в цель». | 12.10 | Понятие о метании малого мяча в горизонтальную цель. | | |
| 19 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра  «Метко в цель». | 14.10 | Понятие о метании малого мяча в горизонтальную цель. | | |
| 20 | Совершенствование построения в ряд. | 18.10 | Построение. Выполнение команды: «Становись!» | | |
| 21 | Совершенствование построения в колонну друг за другом. | 19.10 | Построение в колонну друг за другом. | | |
| 22 | Передвижение на четвереньках. Подвижные игры. | 21.10 | Знать правила предложенных игр | | |
| 23 | Лазанье по гимнастической скамейке разными способами. | 25.10 | Иметь представление о видах лазания по скамейке | | |
| 24 | Ходьба по гимнастической скамейке | 26.10 | Иметь представление о видах лазания по скамейке | | |
| 25 | Элементы акробатики. Кувырок вперед. | 28.10 | Иметь представление о технике кувырка вперед | | |
| 26 | Элементы акробатики. Кувырок вперед. | 8.11 | Иметь представление о технике кувырка вперед | | |
| 27 | Элементы акробатики. Кувырок вперед. | 9.11 | Иметь представление о технике кувырка вперед | | |
| 28 | Элементы акробатики. Кувырок вперед. | 11.11 | Иметь представление о технике кувырка вперед | | |
| 29 | Элементы акробатики. Кувырок вперед. | 15.11 | Иметь представление о технике кувырка вперед | | |
| 30 | Лазание по гимнастическому канату различными способами , развитие гибкости. | 16.11 | Знать какие виды лазания существуют | | |
| 31 | Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие координации | 18.11 | Знать что такое координация и для чего она нужна человеку | | |
| 32 | Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие координации | 22.11 | Знать что такое координация и для чего она нужна человеку | | |
| 33 | Обучение гимнастическому элементу «Ласточка». Развитие координации. | 23.11 | Знать что такое координация и для чего она нужна человеку | | |
| 34 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 25.11 | Работа в парах с различными мячами. | | |
| 35 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 29.11 | Работа в парах с различными мячами. | | |
| 36 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 30.11 | Работа в парах с различными мячами. | | |
| 37 | Броски и ловля мяча в па­рах. | 2.12 | Работа в парах с различными мячами. | | |
| 38 | Ведение мяча | 6.12 | Ведение мяча по прямой, вокруг стоек. | | |
| 39 | Ведение мяча | 7.12 | Ведение мяча по прямой, вокруг стоек. | | |
| 40 | Ведение мяча | 9.12 | Ведение мяча по прямой, вокруг стоек. | | |
| 41 | Подвижные игры с мячом. Подвижная игра  «Метко в цель». | 13.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 42 | Подвижные игры с мячом. | 14.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 43 | Подвижные игры с мячом. | 16.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 44 | Подвижные игры с мячом. | 20.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 45 | Подвижные игры с мячом. | 21.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 46 | Подвижные игры с мячом. | 23.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 47 | Подвижные игры с мячом. | 27.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 48 | Подвижные игры с мячом. | 28.12 | Знать правила разученной игры. | | |
| 49 | Подвижные игры с мячом. | 10.01 | Знать правила разученной игры. | | |
| 50 | Подвижная игра «Осада города» | 11.01 | Знать правила разученной игры. | | |
| 51 | Подвижная игра «Осада города» | 13.01 | Знать правила разученной игры. | | |
| 52 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 17.01 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 53 | Броски мяча в кольцо способом «от груди». | 18.01 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 54 | Броски мяча в кольцо способом «от груди». | 20.01 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 55 | Броски мяча в кольцо способом «от груди». | 24.01 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 56 | Ловля и передачи мяча с парах. | 25.01 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 57 | Ловля и передачи мяча с парах. | 27.01 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 58 | Ловля и передачи мяча с парах. | 31.01 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 59 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1.02 | Иметь представление об игре баскетбол | | |
| 60 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 3.02 | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой | | |
| 61 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 7.02 | Иметь представление о передвижениях на лыжах | | |
| 62 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 8.02 | Иметь представление о передвижениях на лыжах | | |
| 63 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжными палками | 10.02 | Иметь представление о передвижениях на лыжах | | |
| 64 | Повороты на лыжах пересту-панием и прыжком | 14.02 |
| 65 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 15.02 | Иметь представление о передвижениях на лыжах | | |
| 66 | Повороты на лыжах переступанием и прыжком | 17.02 |
| 67 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 21.02 |
| 68 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах | 22.02 |
| 69 | Подъем «полу­елочкой» и «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах | 24.02 | Иметь представление о передвижениях на лыжах | | |
| 70 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 28.02 | Знакомство с волейбольным инвентарем | | |
| 71 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 72 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 3.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 73 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 10.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 74 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 14.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 75 | Знакомство с игрой «Пионербол» | 15.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 76 | Подвижная игра «Пионербол» | 17.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 77 | Подвижная игра «Пионербол» | 21.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 78 | Подвижная игра «Пионербол» | 22.03 | Иметь представление о игре в пионербол | | |
| 79 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  «Слушай сигнал». | 24.03 | Знать правила игры | | |
| 80 | Подвижная игра  «Метко в цель». | 4.04 | Знать правила игры | | |
| 81 | Подвижная игра  «Кого назвали, тот и ловит». | 5.04 | Знать правила игры | | |
| 82 | Подвижная игра  «Мыши и кот». | 7.04 | Знать правила игры | | |
| 83 | Подвижная игра  «Догони мяч». | 11.04 | Знать правила игры | | |
| 84 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» | 12.04 | Зачем нужна сила и как правильно ее применить | | |
| 85 | Броски набивно­го мяча способами «от груди» и «снизу» | 14.04 | Зачем нужна сила и как правильно ее применить | | |
| 86 | Обучение техники прыжка в длину с места. | 18.04 | Иметь представление о технике прыжка в длину с места | | |
| 87 | Обучение техники прыжка в длину с места. | 19.04 | Иметь представление о технике прыжка в длину с места | | |
| 88 | Бег 30 метров с высокого старта. Бег на короткие дистанции. | 21.04 | Знать какие дистанции являются короткими | | |
| 89 | Обучение техники челночного бега 3\*10 м. | 25.04 | Иметь представление о технике челночного бега | | |
| 90 | Обучение техники челночного бега 3\*10 м. | 26.04 | Иметь представление о технике челночного бега | | |
| 91 | Метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с места. | 28.04 | Иметь представление о технике метания и прыжках в длину | | |
| 92 | Метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с места. | 5.05 | Иметь представление о технике метания и прыжках в длину | | |
| 93 | Бег в различном темпе. Метание на дальность. | 12.05 | Иметь представление о технике метания и прыжках в длину | | |
| 94 | Бег в различном темпе. Метание на дальность. | 16.05 | Иметь представление о технике метания и прыжках в длину | | |
| 95 | Беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» | 17.05 | Знать правила игры | | |
| 96 | Беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» | 19.05 | Знать правила игры | | |
| 97 | Беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» | 23.05 | Знать правила игры | | |
| 98 | Беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» | 24.04 | Знать правила игры | | |
| 99 | Беговые упражнения, подвижные игры «Кол­дунчики» и «Вызов» | 25.05 | Знать правила игры | | |
| 100 | Подвиж­ные и и народные игры. | 26.05 | Знать правила игры | | |
| 101 | Подвиж­ные и и народные игры. | 27.05 | Знать правила игры | | |
| 102 | Подвиж­ные и и народные игры. | 28.05 | Знать правила игры | | |
|  |  |  | |  |  | |  |