
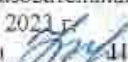


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЛОВНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принято:  
педагогическим советом  
МКОУ «Половневская средняя  
общеобразовательная школа»  
Протокол № 1 «29» августа 2023 г.

Согласовано  
руководитель МО  
 Л. В. Мальцева  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

Утверждено и введено в действие  
приказом № 1-11 по МКОУ «Половневская  
средняя общеобразовательная школа»  
от «01» сентября 2023 г.  
Директор школы  А. В. Жеребцова

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
(интеллектуальные нарушения)  
2-4 класс**

Составила  
учитель Н.А. Левыкина

2023-2024 учебный год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЛОВНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Принято:  
педагогическим советом  
МКОУ «Половневская средняя  
общеобразовательная школа»  
Протокол № 1 «29» августа 2023 г.

Утверждено и введено в действие  
приказом № 1-11 по МКОУ «Половневская  
средняя общеобразовательная школа»  
от «01» сентября 2023 г.  
Директор школы Н.В. Жеребцова

Согласовано  
руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Л. В. Мальцева  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья  
(интеллектуальные нарушения)  
2-4 класс**

Составила  
учитель Н.А. Левыкина

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 № 373, с изменениями от 26 ноября 2010 № 1241, от 22 сентября 2011 № 2357, от 29.12.2014 № 1643 и на основе авторской учебной программы А. А. Айдарбекова 1 – 4 класс, (сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.), и учебного плана МКОУ «Половневская средняя общеобразовательная школа».

Структура и содержание программы для детей 2-4 класса с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальные нарушения) составлена таким образом, что уровень сложности материала опирается на ранее полученные знания и навыки. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В программе В.В. Воронковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа для 2 - 4 классов рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Предмет физическая культура направлен на расширение меж предметных связей, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Цели и задачи**

*Целью физического воспитания* в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

*Достижение цели физического воспитания учащихся обеспечивается решением следующих задач:*

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;

2. овладеть школой движений;

3. развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;

4. формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

5. выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;

7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Формирование личности школьника средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

### **Результаты освоения учебного предмета**

*Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*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 её 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;
- 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 инвентарём 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 подсчёт 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.

#### *Регулятивные УУД:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

#### *Познавательные УУД:*

- планирование и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);

- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

*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 предмета**

#### **2 класс**

Все физические упражнения в адаптированной программе по физической культуре во 2 классе представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжи».

#### **Раздел «Гимнастика»**

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

##### Строевые и порядковые упражнения.

Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся 2 класса лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение. Начиная с подготовительного класса детей, следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы).

Этот материал на уроках физкультуры выполняет *три функции*:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем. При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком).

Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько

комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.).

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

#### Коррекционные упражнения.

В программе 2 класса коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку. Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

#### Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

#### Упражнения в лазанье и перелезании.

Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе. Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.



### Упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении. В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

## **Раздел «Легкая атлетика»**

### Ходьба.

Большинство учащихся не умеют правильно ходить. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д. Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

Учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий, медленному бегу, челночному бегу, круговой и встречной эстафетам. Бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования. Вот почему обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

### Прыжки.

В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорнодвигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам.

### Метание.

В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервномышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом.

Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия. Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук. Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается. Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей.

Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

### **Раздел подвижные игры**

При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»). Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Во 2 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу.

### **Раздел лыжная подготовка**

Занятия проводятся на территории школьного двора или недалеко от школы. Обучение во 2 классе обучающиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы. Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; повороты переступанием вокруг пяток лыж.

### **3 класс**

Все физические упражнения в адаптированной программе по физической культуре в 3 классе представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжи».

### **Раздел «Гимнастика»**

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

#### Строевые и порядковые упражнения.

Эти упражнения наиболее разнообразные.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз.

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы).

Этот материал на уроках физкультуры выполняет *три функции*:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем. При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при

сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, больших обручей, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком).

Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.).

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

#### Коррекционные упражнения.

В программе 3 класса коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку. Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

#### Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

#### Упражнения в лазанье и перелезании.

Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе. Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

#### Упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении. В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

### **Раздел «Легкая атлетика»**

#### Ходьба.

Большинство учащихся не умеют правильно ходить. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д. Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

Учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий, медленному бегу, челночному бегу, круговой и встречной эстафетам. Бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования. Вот почему обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному

коридору до обозначенного места. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

В 3 классе переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

### Прыжки.

В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам.

### Метание.

В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом.

Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия. Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук. Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается. Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей.

Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

### **Раздел подвижные игры**

При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или

прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»). Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

В 3 классе часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

#### **Раздел лыжная подготовка**

Занятия проводятся на территории школьного двора или недалеко от школы. Обучение в 3 классе обучающиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: в 3 классе до 800 м. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы. Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом, спуски в основной и в средней стойках повороты переступанием вокруг пяток лыж.

#### **4 класс**

Все физические упражнения в адаптированной программе по физической культуре в 4 классе представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжи».

#### **Раздел «Гимнастика»**

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

##### *Строевые и порядковые упражнения.*

Эти упражнения наиболее разнообразные.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук

вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз.

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы).

Этот материал на уроках физкультуры выполняет *три функции*:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем. При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, больших обручей, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком).

Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка. Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.).

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Коррекционные упражнения.

В программе 4 класса коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика. Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку. Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию



учеников. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

#### Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежа на спине, перекувырки в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

#### Упражнения в лазанье и перелезании.

Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе. Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

#### Упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении. В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий.

### **Раздел «Легкая атлетика»**

#### Ходьба.

Большинство учащихся не умеют правильно ходить. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д. Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег

являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

Учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий, медленному бегу, челночному бегу, круговой и встречной эстафетам. Бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования. Вот почему обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

В 4 классе переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

### Прыжки.

В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам.

### Метание.

В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом.

Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия. Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не

могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук. Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается. Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей.

Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

### **Раздел подвижные игры**

При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры. Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»). Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

В 4 классе часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу.

Продолжаем практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

### **Раздел лыжная подготовка**

Занятия проводятся на территории школьного двора или недалеко от школы. Обучающиеся совершенствуют скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы. Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и

построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом, спуски в основной и в средней стойках повороты переступанием вокруг пяток лыж.

### **Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

#### **2-4 классы**

3 часа в неделю, всего 102 часа

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика (26 часов)</b>	
1.1	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике	1
1.2	Спринтерский бег с низкого старта	4
1.3	Спринтерский бег с высокого старта	3
1.4	Эстафетный бег	6
1.5	Прыжок в длину	5
1.6	Метание мяча	7
<b>2</b>	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (26 часов)</b>	
2.1	Комплексное развитие координационных способностей	2
2.2	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	3
2.3	Развитие ориентирования в пространстве	3
2.4	Метания на точность	2
2.5	Развитие скоростно – силовых способностей	3
2.6	Развитие координационных способностей	3
2.7	Ведение мяча, ловля и передача мяча	3
2.8	Реакция на летящий мяч	4
2.9	Игровые задания на овладение командными навыками	3
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)</b>	
3.1	Техника безопасности, терминология	1
3.2	Строевые упражнения	2
3.3	Кувырок вперёд	2
3.4	Кувырок назад	2
3.5	Мостик	2
3.6	Стойка на лопатках	2
3.7	Висы	3
3.8	Лазанье и перелазанье	3
3.9	Лазанье по канату	3
3.10	Опорный прыжок	4
<b>4</b>	<b>Лыжная подготовка (26 часов)</b>	
4.1	Техника безопасности при занятиях на лыжах	1
4.2	Скользящий шаг	2

4.3	Ступающий шаг	2
4.4	Попеременно двухшажный и одношажный ход	2
4.5	Развитие силовых качеств	5
4.6	Развитие скоростных качеств	4
4.7	Развитие координации	5
4.8	Развитие гибкости	5
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п\п	Наименование темы	Кол. часов	Воспитательный компонент	Дата
<b>Лёгкая атлетика (20 часов)</b>				
<b>1</b>	Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике	1	День воинской славы – День окончания Второй мировой войны	01.09
<b>2</b>	Спринтерский бег с низкого старта	1		05.09
<b>3</b>	Спринтерский бег с низкого старта	1		06.09
<b>4</b>	Спринтерский бег с низкого старта	1		08.09
<b>5</b>	Спринтерский бег с высокого старта	1		12.09
<b>6</b>	Спринтерский бег с высокого старта	1		13.09
<b>7</b>	Эстафетный бег	1	«Твой внешний вид»	15.09
<b>8</b>	Эстафетный бег	1		19.09
<b>9</b>	Эстафетный бег	1		20.09
<b>10</b>	Эстафетный бег	1		22.09
<b>11</b>	Метание мяча	1		26.09
<b>12</b>	Метание мяча	1	«Правила личной гигиены»	27.09
<b>13</b>	Метание мяча	1		29.09
<b>14</b>	Метание мяча	1		03.10
<b>15</b>	Метание мяча	1		04.10
<b>16</b>	Прыжок в длину	1		06.10
<b>17</b>	Прыжок в длину	1		10.10
<b>18</b>	Прыжок в длину	1	«Твой режим дня»	11.10
<b>19</b>	Прыжок в длину	1		13.09
<b>20</b>	Прыжок в длину	1		17.10
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (5 часа)</b>				
<b>21</b>	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1		18.10

<b>22</b>	Метания на точность	1		20.10
<b>23</b>	Развитие скоростно – силовых способностей	1	«Чистый мир своими руками»	24.10
<b>24</b>	Реакция на летящий мяч	1		25.10
<b>25</b>	Развитие ориентирования в пространстве	1		27.10
<b>Гимнастика (24 часа)</b>				
<b>26</b>	Техника безопасности, терминология	1		07.11
<b>27</b>	Строевые упражнения	1		08.11
<b>28</b>	Строевые упражнения	1	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет	10.11
<b>29</b>	Кувырок вперёд	1		14.11
<b>30</b>	Кувырок вперёд	1		15.11
<b>31</b>	Кувырок назад	1		17.11
<b>32</b>	Кувырок назад	1		21.11
<b>33</b>	Мостик	1		22.11
<b>34</b>	Мостик	1		24.11
<b>35</b>	Стойка на лопатках	1		28.11
<b>36</b>	Стойка на лопатках	1		29.11
<b>37</b>	Висы	1		01.12
<b>38</b>	Висы	1		05.12
<b>39</b>	Висы	1		06.12
<b>40</b>	Лазанье и перелазанье	1		08.12
<b>41</b>	Лазанье и перелазанье	1		12.12
<b>42</b>	Лазанье и перелазанье	1		13.12
<b>43</b>	Лазанье по канату	1		15.12
<b>44</b>	Лазанье по канату	1		19.12
<b>45</b>	Лазанье по канату	1		20.12
<b>46</b>	Опорный прыжок	1		22.12
<b>47</b>	Опорный прыжок	1		26.12
<b>48</b>	Опорный прыжок	1		27.12
<b>49</b>	Опорный прыжок	1	Инструктаж перед осенними каникулами	09.01
<b>Лыжная подготовка (26 часов)</b>				
<b>50</b>	Техника безопасности при занятиях на лыжах	1		10.01
<b>51</b>	Скольльзящий шаг	1	Всероссийский народный проект «Киноуроки в школах России»	12.01
<b>52</b>	Скольльзящий шаг	1		16.01
<b>53</b>	Ступающий шаг	1		17.01

<b>54</b>	Ступающий шаг	1		19.01
<b>55</b>	Попеременно двухшажный и одношажный ход	1		23.01
<b>56</b>	Попеременно двухшажный и одношажный ход	1		24.01
<b>57</b>	Развитие силовых качеств	1		26.01
<b>58</b>	Развитие силовых качеств	1	«Покормите птиц зимой»	30.01
<b>59</b>	Развитие силовых качеств	1		31.01
<b>60</b>	Развитие силовых качеств	1		02.02
<b>61</b>	Развитие силовых качеств	1		06.02
<b>62</b>	Развитие скоростных качеств	1		07.02
<b>63</b>	Развитие скоростных качеств	1		09.02
<b>64</b>	Развитие скоростных качеств	1	«Курский край – без наркотиков»	13.02
<b>65</b>	Развитие скоростных качеств	1		14.02
<b>66</b>	Развитие координации	1		16.02
<b>67</b>	Развитие координации	1		20.02
<b>68</b>	Развитие координации	1		21.02
<b>69</b>	Развитие координации	1		27.02
<b>70</b>	Развитие координации	1		28.02
<b>71</b>	Развитие гибкости	1		01.03
<b>72</b>	Развитие гибкости	1		05.03
<b>73</b>	Развитие гибкости	1		06.03
<b>74</b>	Развитие гибкости	1		12.03
<b>75</b>	Развитие гибкости	1		13.03
<b>Подвижные игры, элементы спортивных игр (22 часа)</b>				
<b>76</b>	Развитие ориентирования в пространстве	1		15.03
<b>77</b>	Развитие координационных способностей	1		19.03
<b>78</b>	Реакция на летящий мяч	1		20.03
<b>79</b>	Игровые задания на овладение командными навыками	1	Здорового образа жизни	22.03
<b>80</b>	Комплексное развитие координационных способностей	1		02.04
<b>81</b>	Комплексное развитие координационных способностей	1		03.04
<b>82</b>	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1		05.04
<b>83</b>	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1		09.04
<b>84</b>	Развитие ориентирования в пространстве	1		10.04
<b>85</b>	Развитие ориентирования в пространстве	1		12.04
<b>86</b>	Метания на точность	1		16.04
<b>87</b>	Развитие скоростно – силовых	1		17.04

	способностей			
<b>88</b>	Развитие скоростно – силовых способностей	1		19.04
<b>89</b>	Развитие координационных способностей	1		23.04
<b>90</b>	Развитие координационных способностей	1		24.04
<b>91</b>	Ведение мяча, ловля и передача мяча	1		26.04
<b>92</b>	Ведение мяча, ловля и передача мяча	1		30.04
<b>93</b>	Ведение мяча, ловля и передача мяча	1		03.05
<b>94</b>	Реакция на летящий мяч	1		07.05
<b>95</b>	Реакция на летящий мяч	1		08.05
<b>96</b>	Игровые задания на овладение командными навыками	1		10.05
<b>97</b>	Игровые задания на овладение командными навыками	1		14.05
<b>98</b>	Эстафетный бег	1		15.05
<b>99</b>	Эстафетный бег	1		17.05
<b>100</b>	Метание мяча	1		21.05
<b>101</b>	Метание мяча	1		22.05
<b>102</b>	Прыжок в длину	1		24.05



## **Перечень рекомендуемых учебно-методических средств обучения, интернет - ресурсов:**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
3. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
4. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
5. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012.
6. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.
7. А. А. Айдарбекова 1 – 4 класс, сборник программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.

<http://www.o-volley.ru>

<http://www.bibliofond.ru>

<http://www.sportaim.ru>

<http://www.pro-basketball.ru>

<http://www.knowledge.allbest.ru>

<http://www.rusathletics.com>

<http://www.sports.ru>

<http://www.school7ustlab.narod.ru>

<http://www.sportunros.ru>

<http://www.dic.acad>

