

Приложение 16  
к Адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
обучающихся с легкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (1 вариант)

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Белоярская школа – интернат»**

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**I- IV класс**

**с. Белый Яр, 2016 г.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с Положением о рабочей программе МКОУ «Белоярская ШИ», утвержденным приказом МКОУ «Белоярская ШИ» от 20.05.2016 г. № 275-1

Организация – разработчик: МКОУ «Белоярская ШИ»

Разработчик: Торбастаев А.О. Майнагашев А.М.

## Пояснительная записка

### Общие цели:

изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### Общая характеристика предмета

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физкультура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

### Описание места учебного предмета в учебном плане.

В обязательной части учебного плана МКОУ «Белоярская ШИ» учебный предмет «Физическая культура» входит в состав предметной области «Физическая культура»

### Личностные результаты

Умение приготовиться к уроку, занятию.

Выполнение требований дисциплин на уроке.

Знание техники безопасности на уроке.

Выполнение школьной дисциплины.

Представление о работниках школы и их функциональных обязанностях.

Умение бережно относиться к школьному оборудованию.

Умение выполнять учебные задания, поручения при помощи педагога.

Выполнение правил поведения на переменах.

Знание правил безопасности на дорогах.

Умение вести диалог (обращение с просьбой).

Знание правил поведения в общественных местах

Умение самостоятельно выполнять учебные задания, поручения.

Представление о личной ответственности за свои поступки.

Знание правил безопасности в обществе.

## **Предметные результаты**

1 класс

### **Минимальный уровень:**

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

2 класс

### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

3 класс

### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

4 класс

### **Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание основных строевых команд;

#### **Достаточный уровень:**

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

#### **Содержание предмета**

Содержание предмета отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

#### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал.* Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба в медленном темпе.

Бег. Перебежки группами и по одному. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в длину с места.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

#### **Гимнастика**

*Теоретические сведения.* Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Практический материал.*

*Построения и перестроения.*

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазание и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### Игры

*Теоретические сведения.* Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

*Практический материал.* Подвижные игры. Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием; ловлей; метанием.

**Тематическое планирование  
1 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел «Легкая атлетика»			
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа
2-3	Игра «Прыгающие воробушки».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
4-5	Бег 30 метров	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
6	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
7	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
8	Бег 60 метров.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
9	Игра « Пятнашки»	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
10	Игра « Третий лишний	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
11	Бросок малого мяча.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
12-13	Игра «Охотники и утки»	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
14	Равномерный бег 3 минуты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
15-16	Игра «Пятнашки».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
17	Бег по пересеченной местности.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
18	Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
19	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
20	Бег 60 метров	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

21	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
22	Игра «Третий лишний».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
23	Бег по пересеченной местности	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
24	Игра «Пятнашки»	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
25	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
26	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
27	Построение в колонну по одному.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
28	Построение в шеренгу	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
29	Кувырок вперед, назад	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
30	Перекаты и группировка	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
31	Игра «Пройти бесшумно».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
32-33	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
34	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
35	Стойка на носках, на одной ноге.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
36	Прыжки с гимнастической скамейки.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
37	Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
38	Основная стойка	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
39	Перелезание через коня	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
40	Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
41	Лазание по гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
42	Подтягивание лежа на животе	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
43-44	Техника безопасности на уроках физической	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

	культуры во время ОРУ.Игра «К своим флажкам».		
45-46	Эстафеты между командами.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
47	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
48	Зимняя эстафета	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
49	«Два мороза», «Пятнашки».	1	
50	Эстафеты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
51	«Два мороза», «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
52	Игра «Прыгающие воробушки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
53	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
54	Игра «Прыгающие воробушки»	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
55	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
56	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
57	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
58	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
59	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
60	Игра «Бросай-поймай»	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
61	Бросок мяча снизу.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
62	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
63	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
64	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
65-66	Эстафеты с мячом.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
67	Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

68	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
69	Игра «Бросай-поймай».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
70	Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
71	Ловля мяча в движении.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
72	Эстафеты с мячом	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
73	Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
74	Ловля мяча на месте	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
75	Передача мяча снизу.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
76	Эстафеты с мячом	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
77	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
Раздел «Легкая атлетика»			
78	Ходьба и бег.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
79	Игра «Выстрел в небо».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
80	Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
81	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
82	Эстафеты с мячом. Мяч в обруч.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
83	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
84	Равномерный бег. Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
85	Бег по пересеченной местности	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
86	Равномерный бег 4 минуты	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
87-88	Бег по пересеченной местности.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
89	Ходьба и бег.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
90	Сочетание разных видов ходьбы и бега	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
91	Бег с изменением направления.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность

Раздел «Легкая атлетика»			
92-93	Ходьба и бег	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
94-95	Бег 30 метров.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
96-99	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений.

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел «Легкая атлетика»			
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
2-3	Игра «Прыгающие воробушки».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
4	Бег 30 метров	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
5	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
6	Игра «Зайцы в огороде».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
7	Разновидность ходьбы. Бег 60 метров.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
8	Игра « Пятнашки»	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
9	Игра « Третий лишний	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
10	Бросок малого мяча.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
11-12	Игра «Охотники и утки»	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

13	Равномерный бег 3 минуты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
14-15	Игра «Пятнашки».	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
16	Бег по пересеченной местности.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
17	Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
18	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
19	Бег 60 метров	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
20	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
21	. Игра «Третий лишний».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
22	Бег по пересеченной местности	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
23-24	. Игра «Пятнашки»	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
25	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
26	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
27	Построение в колонну по одному.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
28	Построение в шеренгу	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
29	Кувырок вперед, назад	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
30	Кувырок вперед, назад	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
31	Игра «Пройти бесшумно».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
32-33	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
34	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
35	Стойка на носках, на одной ноге.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
36	Прыжки с гимнастической скамейки.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
37	Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

38	Основная стойка	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
39	Перелезание через коня	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
40	Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
41	Лазание по гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
42	Подтягивание лежа на животе	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
43-44	Техника безопасности на уроках физической культуры во время ОРУ.Игра «К своим флажкам».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
45-46	Эстафеты между командами.	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
47	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
48	Зимняя эстафета	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
49	Игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
50	Эстафеты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
51	Игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
52	Игра «Прыгающие воробушки».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
53	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
54	Эстафеты.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
55	Игра «Прыгающие воробушки», игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
56	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
57	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
58	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
59	Игра «Лисы и куры».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
60	«Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений

			Игровая деятельность
61	Бросок мяча снизу.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
62	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
63	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
64	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
65-66	Эстафеты с мячом.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
67	Бросок мяча снизу на месте.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
68	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
69	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
70	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
71	Ловля мяча в движении.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
72	Эстафеты с мячом	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
73	Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
74	Ловля мяча на месте	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
75	Передача мяча снизу.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
76	Эстафеты с мячом	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
77	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
78	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
79	Игра «Выстрел в небо».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
80	Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
81	Ловля мяча на месте.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
82	Эстафеты с мячом. Мяч в обруч.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
83	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
84	Равномерный бег. Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
85	Бег по пересеченной местности	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

86	Равномерный бег 4 минуты	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
87-88	Бег по пересеченной местности.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
89	Ходьба и бег.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
90	Сочетание разных видов ходьбы и бега	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
91	Бег с изменением направления.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
Раздел «Легкая атлетика»			
92-93	Ходьба и бег	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
94-95	30 метров.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
96-97	Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
98-101	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений..

**Тематическое планирование  
3 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел «Легкая атлетика»			
1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
2-3	Игра «Прыгающие воробушки».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
4	Бег 30 метров	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
5	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
6	Игра «Зайцы в огороде».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность

7	Разновидность ходьбы. Бег 60 метров.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
8	Игра «Пятнашки»	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
9	Игра «Третий лишний	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
10	Бросок малого мяча.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
11-12	Игра «Охотники и утки»	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
13	Равномерный бег 3 минуты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
14-15	Игра «Пятнашки».	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
16	Бег по пересеченной местности.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
17	Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
18	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
19	Бег 60 метров	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
20	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
21	. Игра «Третий лишний».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
22	Бег по пересеченной местности	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
23-24	. Игра «Пятнашки»	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
25	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
Раздел « Гимнастика»			
26	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
27	Построение в колонну по одному.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
28	Построение в шеренгу	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
29	Кувырок вперед, назад	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
30	Кувырок вперед, назад	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
31	Игра «Пройти бесшумно».	1	Выполнение упражнений

			Игровая деятельность
32-33	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
34	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
35	Стойка на носках, на одной ноге.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
36	Прыжки с гимнастической скамейки.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
37	Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
38	Основная стойка	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
39	Перелезание через коня	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
40	Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
41	Лазание по гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
42	Подтягивание лежа на животе	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
Раздел «Подвижные игры»			
43-44	Техника безопасности на уроках физической культуры во время ОРУ.Игра «К своим флажкам».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
45-46	Эстафеты между командами.	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
47	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
48	Зимняя эстафета	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
49	Игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
50	Эстафеты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
51	Игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
52	Игра «Прыгающие воробушки».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
53	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность

54	Эстафеты.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
55	Игра «Прыгающие воробушки», игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
56	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
57	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
58	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
59	Игра «Лисы и куры».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
60	«Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
61	Бросок мяча снизу.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
62	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
63	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
64	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
65-66	Эстафеты с мячом.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
67	Бросок мяча снизу на месте.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
68	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
69	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
70	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
71	Ловля мяча в движении.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
72	Эстафеты с мячом	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
73	Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
74	Ловля мяча на месте	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
75	Передача мяча снизу.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
76	Эстафеты с мячом	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
77	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
78	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
79	Игра «Выстрел в небо».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

80	Бросок мяча снизу на месте.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
81	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
82	Эстафеты с мячом. Мяч в обруч.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
83	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
84	Равномерный бег. Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
85	Бег по пересеченной местности	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
86	Равномерный бег 4 минуты	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
87-88	Бег по пересеченной местности.	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
89	Ходьба и бег.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
90	Сочетание разных видов ходьбы и бега	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
91	Бег с изменением направления.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

Раздел «Легкая атлетика»

92-93	Ходьба и бег	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
94-95	Бег 30 метров.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
96-97	Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
98	Метание малого мяча в цель.	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
99-102	Уроки контроля и систематизации умений	4	Выполнение упражнений..

**Тематическое планирование  
4 класс**

№ урока п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Раздел «Легкая атлетика»			

1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
2-3	Игра «Прыгающие воробушки».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
4	Бег 30 метров	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
5	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
6	Игра «Зайцы в огороде».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
7	Разновидность ходьбы. Бег 60 метров.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
8	Игра « Пятнашки»	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
9	Игра « Третий лишний	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
10	Бросок малого мяча.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
11-12	Игра «Охотники и утки»	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
13	Равномерный бег 3 минуты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
14-15	Игра «Пятнашки».	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
16	Бег по пересеченной местности.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
17	Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
18	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
19	Бег 60 метров	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
20	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
21	. Игра «Третий лишний».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
22	Бег по пересеченной местности	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
23-24	. Игра «Пятнашки»	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
25	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность

26	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
27	Построение в колонну по одному.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
28	Построение в шеренгу	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
29	Кувырок вперед, назад	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
30	Кувырок вперед, назад	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
31	Игра «Пройти бесшумно».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
32- 33	Перестроение из колонны по одному в колонну по три	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность
34	Строевые упражнения.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
35	Стойка на носках, на одной ноге.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
36	Прыжки с гимнастической скамейки.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
37	Опорный прыжок.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
38	Основная стойка	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
39	Перелезание через коня	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
40	Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
41	Лазание по гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
42	Подтягивание лежа на животе	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
Раздел «Подвижные игры»			
43-44	Техника безопасности на уроках физической культуры во время ОРУ.Игра «К своим флажкам».	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
45-46	Эстафеты между командами.	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
47	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
48	Зимняя эстафета	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

49	Игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
50	Эстафеты.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
51	Игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
52	Игра «Прыгающие воробушки».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
53	Игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
54	Эстафеты.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
55	Игра «Прыгающие воробушки», игра «Зайцы в огороде».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
56	Игра «Лисы и куры».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
57	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
58	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
59	Игра «Лисы и куры».	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
60	«Бросай -поймай».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
61	Бросок мяча снизу.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
62	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
63	Игра «Бросай -поймай».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
64	Игра «Точный расчет».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
65-66	Эстафеты с мячом.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
67	Бросок мяча снизу на месте.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
68	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
69	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
70	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
71	Ловля мяча в движении.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
72	Эстафеты с мячом	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность

73	Бросок мяча снизу на месте.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
74	Ловля мяча на месте	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
75	Передача мяча снизу.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
76	Эстафеты с мячом	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
77	Игра «Бросай-поймай».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
78	Игра «Бей метко».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
79	Игра «Выстрел в небо».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
80	Бросок мяча снизу на месте.	1	Игровая деятельность .Игровая деятельность
81	Ловля мяча на месте.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
82	Эстафеты с мячом. Мяч в обруч.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
83	Равномерный бег 3 минуты	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
84	Равномерный бег. Игра «Пятнашки».	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
85	Бег по пересеченной местности	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
86	Равномерный бег 4 минуты	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
87-88	Бег по пересеченной местности.	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность
89	Ходьба и бег.	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
90	Сочетание разных видов ходьбы и бега	1	Выполнение упражнений Игровая деятельность
91	Бег с изменением направления.	1	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
Раздел «Легкая атлетика»			
92-93	Ходьба и бег	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
94-95	Бег 30 метров.	2	Выполнение упражнений. Игровая деятельность
96-97	Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.	2	Игровая деятельность .Игровая деятельность

98-100	Метание малого мяча в цель.	3	Выполнение упражнений Игровая деятельность
100-102	Эстафета. Игра «Воробьи и вороны».	2	Выполнение упражнений Игровая деятельность

### Материально –техническое обеспечение

#### Учебники и учебные обеспечение

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура Учебник для 1–4 классов. – М., 2005.
2. *Литвинов Е. Н.* Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся 5—7 кл. / Е. Н. Литвинов. – М., 2000.
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой, 2011 г
4. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
5. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
6. Физическая культура: учеб.для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..

**Контрольно – оценочные материалы****2 класс**

ЧЕТВЕРТЬ	Контрольные упражнения
I	-
II	-
III	Подтягивание на высокой перекладине
IV	Прыжки в длину с места

### 3 класс

ЧЕТВЕРТЬ	Контрольные упражнения
I	Бег 30 м, секунд
II	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз
III	Подтягивание на высокой перекладине
IV	Прыжки в длину с места

4 класс

ЧЕТВЕРТЬ	Контрольные упражнения
I	Бег 30 м, секунд
II	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз
III	Подтягивание на высокой перекладине
IV	Прыжки в длину с места

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390091

Владелец Кузнецова Светлана Владимировна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025