

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Ширинская основная школа №17

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР

 Л.А.Корнеева

Утверждаю:

Директор МБОУ  
Ширинская ОШ №17  
О.В. Лобкова

Приказ № 163 от «17» сентября 2017 г.  
Приказ № 191 от «19» декабря 2017 г.



**Рабочая программа**  
**по предмету**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**на 2017-2018 учебный год**

**1класс (3 часа), 2класс (3 часа),**  
**3 класс (3 часа), 4класс (3 часа),**

(адаптированная образовательная программа)

Программа разработана  
учителем коррекционного обучения  
Р.Х. Янцен  
рассмотрена на заседании ШМО  
учителей, работающих по адаптированным программам  
Протокол № 01 от « 31 » августа 2017 г.  
Протокол № 03 от « 21 » декабря 2017 г.

с. Шира, 2017 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура разработана на основе:

1. Адаптированной образовательной программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения Ширинская общеобразовательная школа № 17. Приказ № 159 от 31.08.2017г.
2. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Приказа Министерства образования РФ от 30.08.2013г. № 1050 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими дополнениями и изменениями).
4. Приказ Министерства образования РФ от 18.04.2008 года № АФ-150/60 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детей-инвалидов».
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ Ширинская ОШ №17. Приказ № 65 от 16.05.2014 г.

На изучение курса отводится: 3-4 классы –по **3 часа** в неделю согласно Учебного плана МБОУ Ширинская ООШ № 17

Согласно учебно – календарного графика МБОУ Ширинская ООШ № 17 в 2017-2018 учебном году 34 учебных недели – 102 часа в год.

Программа составлена с учётом уровня обученности учеников, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

В целях контроля в 3—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

**Основная цель курса:** Сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.

#### **Коррекционно -развивающие:**

3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

#### **Воспитательные**

6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

- ✓ обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования) в соответствии с рекомендациями ПМПК;
  - ✓ обеспечение психолого – педагогических условий (коррекционная направленность учебно – воспитательного процесса, учёт индивидуальных возможностей ребёнка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных педагогических технологий, в том числе компьютерных);
  - ✓ обеспечение специализированных условий (выдвижение комплекса специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности обучающейся с ОВЗ, дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики нарушения развития ребёнка);
  - ✓ обеспечение здоровьесберегающих условий;
  - ✓ развитие артикуляционной моторики, мелкой моторики кисти и пальцев рук;
  - ✓ формирование умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
- Данный предмет в той или иной степени связан с такими предметами, как:
- ✓ Письмо и развитие речи - умение описать увиденное и услышанное.
  - ✓ Чтение и развитие речи – умение формулировать развёрнутый ответ на вопрос.
  - ✓ Ритмика – умение исполнять команды при выполнении различных упражнений.
  - ✓ Музыка – умение определять такт и действовать соответственно звучащей музыке.

Региональный компонент представлен вкраплением изучения материалов по родному краю в темы, указанные в Календарно – тематическом планировании.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Должны знать:**

- о способах и особенностях движений и передвижений человека (3 класс);
- о физических качествах и общих правилах их тестирования (3 класс);
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, закаливающих процедур(3 класс);
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения (4 класс).

### **Должны уметь:**

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирования правильной осанки (3 класс);
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию (3 класс);
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой (3 – 4 классы);
- уметь выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч на дальность, пробегать 30 м. на скорость( 2 – 4 классы);
- передвигаться на лыжах ступающим шагом (3 класс), скользящим шагом (3 – 4 классы).

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В целях контроля во 3—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учитывая общие и специальные задачи коррекционной школы, данная рабочая программа предусматривает повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от 3 к 4 классу, что способствует более прочному усвоению элементарных физических умений умственно отсталыми учащимися.

№	Вид программного материала	3 класс	4 класс
1	Основы знаний	3	4
2	Гимнастика	13	13
3	Строевые упражнения	8	7
4	ОРУ	20	20
5	Лазанье	6	6
6	Висы	2	3
7	Равновесие	6	4
8	Ходьба	7	5
9	Бег	5	6
10	Прыжки	6	4
11	Метание	6	4
12	Коррекционные упражнения	6	7
13	Игры	19	19
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Вид программного материала

	3	4
Основы знаний		
Гимнастика		
Строевые упражнения	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом
Общеразвивающие упражнения без предметов		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. со скакалками. с набивными мячами с обручами

	Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	
Элементы акробатических упражнений	Перекуты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя
Лазанье	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла
Висы	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см
Ходьба	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы
Бег	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)	Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i>
Прыжки	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> Прыжки в длину

	15 м. Прыжки в длину способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат
Метание	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени
Подвижные игры	«Два сигнала», «Запрещенное движение»	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Коррекционные игры	—	—
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»



Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	«Снежком по мячу», «Крепость»

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
<b>Основы знаний</b>			
1	<b>Календарно-тематическое планирование в 3 классе (102</b>  День знаний  Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	05	
1		1.9	
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	05.09.	
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	06.09.	
4	Подвижные игры «Два сигнала»	8.09.	
5-6	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	12-13.09.	
7-8	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	15-19.09	
8-9	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	20-22.09	
9-10	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках	26-27.09.	
11-12	Размыкание и смыкание приставными шагами.	29-.09. 3.10	
13-14	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	4-6.10	
15-16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	10-11.10	
17	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!	13.10	
18-19	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи»	17-18.10	
20-21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	20-24.10.	
22-23	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	25-27.10.	
24-25	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	7.11. 8.11	
25-27	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	10.11- 14.11	
28-29	Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем»,	15-17.11	
30-31	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками	21-22.11.	
32-33	Комплексы упражнений с малыми обручами,	24-28.11.	
34	Комплексы упражнений с малыми обручами,	29.11	
35	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	1.12	
36	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	5.12	
37	Комплексы упражнений со скакалками.	6.12	
38	Комплексы упражнений со скакалками.	8.12	
39	Комплексы с набивными мячами	12.12	
40	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель»	13.12	
41-42	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».	15-19.12	
43	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».	20.12	

44-45	2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	22.12-26.12	
46-47	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способами	27.12-9.1	
48	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способами	10.01	
49-50	Лазанье в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	12.1-16.01	
51	Лазанье в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	17.01	
52-53	Пролезание сквозь гимнастические обручи	19.1-23.01	
54-55	Подвижные игры «Запрещенное движение»	24-26.01	
56-57	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	30.1-31.01	
58-59	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.	2.2-6.02	
60-61	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	7.2-9.02	
62-63	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	13.2-14.02	
64-65	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.	16.2-20.02	
66-67	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	21.02-27.02	
68-69	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	28.02-2.03	
70-71	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные»	6.03-7.03	
72	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	9.03	
73	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	13.03	
74-75	Ходьба с контролем и без контроля зрения	14.3-16.03	
76-77	Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем»	20-21.03	
78-79	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	23.03-3.04	
80	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	4.04	
81-82	Челночный бег (3×5 м).	6-10.04	
83-84	Бег на скорость до 40 м.	11-13.04	
85	Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).	17.04	
86-87	Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам»	18-20.04	
	<b>Прыжки</b>		
88-89	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	24-25.04	
90-	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .	27.04	
91	Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	4.05	

92	Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	8.05	
93	Метание малого мяча правой рукой на дальность в горизонтальную цель с места	11.05	
94	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места	15.05	
95	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей по кругу»	16.05	
96-97	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	18-22.05	
98	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	23.05	
99	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	25.05	
100	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	29.05	
101	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	30.05	
102	Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени	31.05	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**  
**4 класс – 102 часа**

№	Тема урока	Дата	
		план	факт
1	День знаний .Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	1.09	
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	05.09.	
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	06.09.	
4-5	Подвижные игры «Музыкальные змейки»	8.09.12	
6	Сдача рапорта.	13.9	
7-8	Поворот кругом на месте.	15.9	

		19.9	
9-10	Расчет на «первый — второй».	20.9 22.9	
11-12	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	26.9 27.9	
13-14	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	29.9 3.10	
15-16	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом	4.10 6.10	
17	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом	10.10	
18-19	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор»	11- 13.10	
20-21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	17- 18.10	
22-23	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	20- 24.10	
24-25	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	25- 27.10	
26-27	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	7-8.11	
28-29	Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?»	10- 14.11	
	<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</b>		
30	Комплексы упражнений с гимнастическими палками	15.11	
31	Комплексы упражнений с флажками	17.11	
32	Комплексы упражнений с малыми обручами	21.11	
33	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	22.11	
34	Комплексы упражнений со скакалками.	24.11	
35	Комплексы с набивными мячами.	28.11	
36	Комплексы с обручами	29.11	
37-38	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками	1.12 5- 12	
39	Комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами, обручами	6.12	
40-41	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Подвижная цель»	8.12 – 12.12	
42-43	Кувырок назад	14- 15.12	
44-45	Комбинация из кувырков	19- 20.12	
46-47	«Мостик» с помощью учителя	22- 26.12	
48-49	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку	27.12- 9.1	
50	Лазанье по гимнастической скамейке, установленной наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.	10.1	
51	Лазанье по гимнастической скамейке, установленной наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.	12.1	
52-53	Перелезание через бревно, коня, козла	16.1 17.1	
54-	Лазанье по канату произвольным способом.	19-	

55		23.1	
56-57	Подвижные игры «Найди предмет»	24.1 26.1	
58-59	Вис на рейке гимнастической стенки на время	30.1 31.1	
60-61	Вис на канате с раскачиванием.	2-6.2	
62	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	7.2	
63	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	9.2	
64-65	Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	13- 14.2	
66-67	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	16- 20.22	
68-69	Равновесие «ласточка».	21- 27.2	
70-71	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см	28.2 2.3	
72-73	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещенное движение»	6-7.3	
74-75	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	13- 14.3	
76-77	Ходьба в приседе.	16- 20.3	
78-79	Сочетание различных видов ходьбы	21- 23.3	
80-81	Игры с бегом и прыжками «Пустое место»	3-4.4	
82	Понятие <i>низкий старт</i> .	6.4	
83-84	Быстрый бег на месте до 10 с.	10- 11.4	
85-86	Челночный бег (3×10 м).	13- 17.4	
87-88	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	18- 20.4	
89-	Понятие <i>эстафета</i> (круговая).	24.4	
90	Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц»	25.4	
91	Прыжки с ноги на ногу до 20 м,	27.4	
92	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	4.5	
93	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)	8.5	
94	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	11.5	
95	Метание мячей на дальность	15.5	
96	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Обгони мяч»	16.5	
97	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	18.5	
98	Ходьба по ориентирам.	22.5	
99	Бег по начерченным на полу ориентирам.	23.5	
100	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	25.5	
101	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	29.5	

102	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени	30.5	
-----	--	------	--

## **ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

### **Программа**

1. Программа В.В. Воронковой Физическая культура/ Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. М."Просвещение, 2013г.

### **Методические пособия:**

1. Э.В.Соколова, В.К.Заболотная Справочное пособие «Полный школьный курс 1-4 классы», С-Петербург, «Весь», 2014

### **Средства обучения:**

- ✓ Скакалки
- ✓ Мячи
- ✓ Канат
- ✓ Гимнастические скамейки
- ✓ Обручи