



Доброшкола
Здесь все учится!

Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение Городского округа Балашиха
«Школа для учащихся с ограниченными возможностями здоровья»

143980, Московская область, г. Балашиха
мкр. Ольгино, ул. Жилгородок, дом 35А,
тел.(факс) (495) 527-53-36, e-mail: bish__spkorschol10@mosreg.ru
<http://spkorschol10.ucoz.ru/>



Согласовано
Зам. директора по УВР

109 Ю.А.Зайцева
“30” 08 2022г.

Утверждаю:

Директор
МКОУ «Школа ОВЗ»

Т.А.Тархова

Приказ № 109
от “30” 08 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
1¹ (дополнительный первый) -Зклассы**

Составлена на основе:
адаптированной основной
общеобразовательной программы
МКОУ «Школа ОВЗ».

Составитель:
учитель физкультуры
Потапова Н.И.

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная цель изучения данного предмета: всесторонне развивать личность учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Концептуальная часть – комплексное оздоровление и развитие двигательной сферы учащихся.

При составлении программы руководствовалась принципами:

- доступности;
- системности и последовательности;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- практической направленности.

Данная программа предполагает соответствие содержания и методов педагогического воздействия двигательным и функциональным возможностям учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

В связи поступления нового оборудования в рабочую программу внесены новые темы занятий: Работа с балансирами, с разноуровневым игровым ковром, со

спортивным полотном для игр и эстафет, со шведской скамейкой, с мячами. На уроках используются элементы спортивных игр.

Эффективность разработанной программы основывается на учете особенностей формирования двигательной сферы, характера и степени выраженности двигательных нарушений, с опорой на сохраненные двигательные навыки.

Содержание программы предполагает обучение на основе применения игровых технологий: большое количество игровых упражнений и подвижных игр, направленных на общую коррекцию двигательной сферы с постепенным усложнением предъявляемых заданий.

Программа направлена на осуществление системного подхода к реализации коррекционных задач: комплексной коррекции двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, прогнозирование развития ближайшей функциональной зоны, развитие средствами физической культуры мыслительного процесса

1¹ (дополнительный первый) класс

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (94 часа), занятия проводятся три раза в неделю, 33 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Бояров З, Бондарева М, Велегурин А, Велегурин А, Герасименко А, Глазов А, Глухов Р, Жуков Р, Дрюк Д, Кабанова П, Касимовский Е, Колчина В, Никаноров А, Юрков Д.

Достаточный уровень: нет

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

№п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Гимнастика	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Лазания и перелазания. Акробатика.	10
2	Кроссовая подготовка	Теоретические сведения. Правила поведения и техника безопасности вне территории школы. Длительная ходьба. Ходьба в медленном и в ускоренном темпе. Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками. Преодоление упрощённых препятствий на пересечённой местности. Ходьба до 1000 м, 2000 м. Короткие беговые ускорения. Бег без учёта времени до 300-500 м с короткими остановками.	10
3	Спортивные игры	Спортивные игры. Волейбол. (45ч). Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила игры в волейбол; краткая история игры в волейбол.	60

		Баскетбол. (18ч). Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке; основная стойка игрока при ведении мяча.	
4	Лёгкая атлетика	Теоретические сведения: Правила техники безопасности на уроке л/а.	11
5	Тестирование	Теоретические сведения: правила техники безопасности. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Метание в цель. Наклоны вперёд сидя ноги врозь. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе; Подтягивание в висе, в висе лежа; Прыжки через скакалку (30 сек)	5

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1¹(дополнительный первый) класс

96 часов в год

I триместр

31 час (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	Правила техники безопасности. Понятия: колонна, шеренга, круг. П/и «Быстро по местам».	01.09.	
2.	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. П/и «Будь внимателен».	06.09.	
3.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. П/и «Береги предмет».	07.09.	
4.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. П/и «Быстро в круг».	08.09.	
5.	Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир. П/и «Слушай сигнал».	13.09.	
6.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге. П/и «Не замочи ноги».	14.09.	
7.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. П/и «Кошка и мышка».	15.09.	
8.	Движение в колонне. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!». П/и «Быстро по местам».	20.09.	
9.	Выполнение команд: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». П/и «Мяч водящему».	21.09.	
10.	Челночный бег 3x10 м(с). П/и «Запрещённое движение»	22.09.	
11.	Прыжки в длину с места. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	27.09.	
12.	Метание в цель (круг D=2 м, с расстояния 5 м. П/и «Мяч соседу».	28.09.	
13.	Наклоны вперёд сидя (ноги врозь). П/и «Запрещённое движение».	29.09.	

14.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за (30с). П/и «Отгадай чей голос».	04.10.	
15.	Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе. П/и «Ловля обезьян».	05.10.	
16.	Прыжки через скакалку (30 сек). П/и «Удочка».	06.10.	
17.	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П/и «Лиса в курятнике».	18.10.	
18.	Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. П/и «Воробьи и кошка».	19.10.	
19	Перелезания через препятствия высотой 50-60см. П/и «Гуси-лебеди».	20.10.	
20	Ходьба по канату, лежащему на полу; перекаты с носка на пятку. П/и «Удочка».	25.10.	
21	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. П/и «Лиса и куры».	26.10.	
22	Длительная ходьба. П/и «К своим флажкам».	27.10.	
23	Ознакомление с ходьбой в медленном и в ускоренном темпе. П/и «Вызов номеров».	01.11.	
24.	Ходьба в медленном и в ускоренном темпе. П/и «Салки»	02.11.	
25.	Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками. П/и «Салки».	03.11.	
26.	Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками. П/и «Салки».	08.11.	
27.	Преодоление упрощённых препятствий на пересечённой местности. П/и «Перемена мест».	09.11.	
28.	Ознакомление с выполнением упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и «Гуси лебеди».	10.11.	
29.	Выполнение упражнения на разноуровневом ковре. П/и «Гуси лебеди».	15.11.	
30.	Короткие беговые ускорения. П/и «У медведя на бору».	16.11.	
31.	Короткие беговые ускорения. П/и «У медведя на бору».	17.11.	

II триместр
30 часов (3 часа в неделю)

№ урок а	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	ТБ на уроке. Короткие беговые ускорения. П/и «У медведя во бору»	29.11.	
2.	Бег без учёта времени до 300-500м. П/и «Медведи и пчёлы».	30.11.	
3.	Перемещения в стойке. Подбой мяча двумя руками снизу от стенки (с подбоем вверх). П/и «Волк во рву».	01.12.	
4.	Выполнение верхней передачи двумя руками от стенки. П/и «Догони мяч».	06.12.	
5.	Игра в парах в колонне (с учителем). П/и «Передал садись».	07.12.	

6.	П/и «Мяч на полу».	08.12.	
7.	Выполнение верхней передачи двумя руками через сетку с ловлей (в парах). П/и «Передал садись».	13.12.	
8.	Выполнение нижней подачи (с руки, с «выбрасыванием» мяча. П/и «Метко в цель».	14.12.	
9.	Расположение кистей и пальцев рук на мяче. П/и «Попади в цель».	15.12.	
10.	Имитация передача мяча двумя руками сверху на месте. П/и «Мяч соседу».	20.12.	
11.	П/и «Мяч соседу»	21.12.	
12.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля. П/и «Метко в цель».	22.12.	
13.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками двумя руками и ловля. П/и «Кого назвали, тот и ловит».	27.12.	
14.	Подбрасывание мяча вверх одной рукой. П/и «Запомни порядок».	28.12.	
15.	Приём мяча снизу. П/и «Мой домик».	29.12.	
16.	Приём мяча снизу у стенки. П/и «Колобок».	10.01.	
17.	Нижняя прямая подача мяча «с руки». П/и «Совушка».	11.01.	
18.	Нижняя прямая подача мяча с подбрасыванием. П/и «Кто ловчей».	12.01.	
19.	Ознакомление с упражнениями на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Барон Мюнхгаузен».	17.01.	
20.	Выполнение упражнения на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Барон Мюнхгаузен».	18.01.	
21.	Ознакомление с ходьбой по гимнастической скамейке, и прыжками через гимнастическую скамейку. П/и «Перебрасывание мяча».	19.01.	
22.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, и выполнение прыжков через гимнастическую скамейку. П/и «Вороны и воробьи».	24.01.	
23.	Верхняя передача мяча (при помощи набрасывания учителем).	25.01.	
24.	Ходьба и бег, перемещаясь лицом вперёд. П/и «Прыжки по кочкам».	26.01.	
25.	Ознакомление с выполнением упражнений стоя на балансирах. П/и «Пустое место».	07.02.	
26.	Выполнение упражнений стоя на балансирах. П/и «Правильно неправильно».	08.02.	
27.	П/и «Правильно неправильно».	09.02.	
28.	Перемещения переставными шагами: левым боком. П/и «Мяч соседу».	14.02.	
29.	Передача двумя руками сверху и на месте. П/и «У кого больше мячей».	15.02.	
30.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. П/и «Мяч ведущему».	16.02.	

III триместр
35 часов (3 часа в неделю)

№	Дата
---	------

урок а	Тема урока	По плану	Фактическая
1.	ТБ на уроке. Бросок мяча в пол, после двух шагов. П/и «Будь внимателен».	28.02.	
2.	Волейбол. Правила ТБ на уроке; правила игры в волейбол; краткая история игры в волейбол. П/и «Кто дальше бросит».	01.03.	
3.	ТБ на уроке. Броски и ловля волейбольных мячей. П/и «Слушай сигнал».	02.03.	
4.	Броски и ловля волейбольных мячей. П/и «Слушай сигнал».	07.03.	
5.	Свободная игра с мячом на площадке.	09.03.	
6.	Игра с мячом «Будь внимателен».	14.03.	
7.	Игра с мячом «Мяч в воздухе».	15.03.	
8.	Элементы игры в баскетбол. Правила ТБ. Основная стойка игрока при ведении мяча. П/и «Ловишка с мячом».	16.03.	
9.	Ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе. П/и) «За мячом».	21.03.	
10.	Ведение мяча по условным препятствиям. П/и «Поймай мяч».	22.03.	
11.	Ведение мяча по условным препятствиям. П/и «Поймай мяч».	23.03.	
12.	Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч».	28.03.	
13.	Броски мяча в корзину после ведения и с места. П/и «борьба за мяч».	29.03.	
14.	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. П/и «У кого меньше мячей».	30.03.	
15.	Упрощённая игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека. П/и «Мяч ведущему».	11.04.	
16.	Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.	12.04.	
17.	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	13.04.	
18.	Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.	18.04.	
19.	Ведение мяча на месте поочередно то правой, то левой рукой.	19.04.	
20.	Ведение мяча продвигаясь шагом.	20.04.	
21.	Ведение мяча с изменением направления передвижения.	25.04.	
22.	Перебрасывание мяча через сетку (произвольным способом).	26.04.	
23.	Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди. П/и «К своим флажкам».	27.04.	
24.	Бросок мяча в корзину после ведения.	02.05.	
25.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. П/и «Море волнуется».	03.05.	
26.	Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом.	04.05.	

27	Бег 30 м с высокого старта. П/и «Филин и пташки».	10.05.	
28	Ознакомление с стартом с опорой на одну руку, с низким стартом П/и «Весёлая эстафета».	11.05.	
29	Техника безопасности. Ознакомление с высоким стартом. П/и «Попади в цель».	16.05.	
30	Прыжки в длину с места, с короткого разбега. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч».	17.05.	
31	Прыжки в высоту «перешагиванием» П/и «Мячик кверху».	18.05.	
32	Метание т/м из-за головы в стенку. П/и «Метко в цель».	23.05.	
33.	Метание т/м из-за головы в стенку. П/и «Метко в цель».	24.05.	
34.	Метание т/м в цель. П/и «Салки в круге».	25.05.	
35.	Метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега. П/и «Попади в цель».	30.05.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты программы по физической культуре включают освоение учащимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий в конце учебного года.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладеть двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладеть элементами спортивных игр.

1 класс

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (95 часов), занятия проводятся три раза в неделю, 33 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Абдуллов А, Баранов А, Гаврюшева С, Голубкова В, Диденко М, Кружилин Р, Куруджан М, Лапшин П, Мингачёва Т, Мисюрин Д, Мухачёв А, Петров М, Саматов М, Смирнов М, Смирнов П, Тренихин К.

Достаточный уровень: нет.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Гимнастика	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Лазания и перелазания. Акробатика	8
2	Кроссовая подготовка	Теоретические сведения. Правила поведения и техника безопасности вне территории школы. Длительная ходьба. Ходьба в медленном и в ускоренном темпе. Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками. Преодоление упрощённых препятствий на пересечённой местности. Ходьба до 1000 м, 2000 м. Короткие беговые ускорения. Бег без учёта времени до 300-500 м с короткими остановками.	9
3	Спортивные игры	Спортивные игры. Волейбол. (45ч). Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила игры в волейбол; краткая история игры в волейбол. Основная стойка; Перемещения в стойке; Баскетбол. (18ч). Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке; основная стойка игрока при ведении мяча. Ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по условным препятствиям); Ловля и передача мяча двумя руками в парах; Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину; Упрощённая игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека.	58
4	Лёгкая атлетика	Теоретические сведения: Правила техники безопасности на уроке л/а. Беговые ускорения из любых стартовых положений; Ознакомление с высоким стартом; Стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; Бег 30 м с высокого старта; Прыжки в длину с места, с короткого разбега; Прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; Метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; Метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.	12
5	Тестирование	Теоретические сведения: правила техники безопасности. Челночный бег 3-10м (с); Прыжки в длину с места (см); Метание в цель (в круг D =2м, H= 2м, с расстояния 5 м); Наклоны вперёд сидя ноги врозь. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с); Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе; Подтягивание в висе, в висе лежа; Прыжки через скакалку (30 сек)	7

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

94 часа в год

I триместр

29 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	Правила техники безопасности. Понятия: колонна, шеренга, круг. П/и «Быстро по местам».	05.09.	
2.	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. П/и «Будь внимателен».	08.09.	
3.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. П/и «Береги предмет».	09.09.	
4.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. П/и «Быстро в круг».	12.09.	
5.	Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир. П/и «Слушай сигнал».	15.09.	
6.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге. П/и «Не замочи ноги».	16.09.	
7.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. П/и «Кошка и мышка».	19.09.	
8.	Движение в колонне. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!». П/и «Быстро по местам».	22.09.	
9.	Выполнение команд: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». П/и «Мяч водящему».	23.09.	
10.	Челночный бег 3x10 м(с). П/и «Запрещённое движение»	26.09.	
11.	Прыжки в длину с места. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	29.09.	
12.	Метание в цель (круг D=2 м, с расстояния 5 м. П/и «Мяч соседу».	30.09.	
13.	Наклоны вперёд сидя (ноги врозь). П/и «Запрещённое движение».	03.10.	
14.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за (30с). П/и «Отгадай чей голос».	06.10.	
15.	Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе. П/и «Ловля обезьян».	07.10.	
16.	Прыжки через скакалку (30 сек). П/и «Удочка».	17.10.	
17.	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке. П/и «Лиса в курятнике».	20.10.	
18.	Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. П/и «Воробьи и кошка».	21.10.	
19	Перелезания через препятствия высотой 50-60см. П/и «Гуси-лебеди».	24.10.	
20	Ходьба по канату, лежащему на полу; перекаты с носка на пятку. П/и «Удочка».	27.10.	
21	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. П/и «Лиса и куры».	28.10.	
22	Длительная ходьба. П/и «К своим флажкам».	31.10.	
23	Ходьба в медленном и в ускоренном темпе. П/и «Вызов номеров».	03.11.	
24	Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками. П/и «Салки».	07.11.	

25	Преодоление упрощённых препятствий на пересечённой местности. П/и «Перемена мест».	10.11.	
26	Ознакомление с выполнением упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и «Гуси лебеди».	11.11.	
27	Выполнение упражнения на разноуровневом ковре. П/и «Гуси лебеди».	14.11.	
28	Повторение упражнения на разноуровневом ковре. П/и «Гуси лебеди».	17.11.	
29	Короткие беговые ускорения. П/и «У медведя на бору».	18.11.	

II триместр
30 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	ТБ на уроке. Перемещения в стойке. П/и «Мяч соседу».	28.11.	
2.	Подбой мяча двумя руками снизу. П/и «Запрещённое движение».	01.12.	
3.	Подбой мяча двумя руками снизу от стенки (с подбоем вверх). П/и «Волк во ров».	02.12.	
4.	Выполнение верхней передачи двумя руками от стенки. П/и «Догони мяч».	05.12.	
5.	Игра в парах, в колонне (с учителем). П/и «Мяч на полу».	08.12.	
6.	Выполнение верхней передачи двумя руками через сетку с ловлей (в парах). П/и «Передал садись».	09.12.	
7.	Выполнение нижней подачи (с руки, с «выбрасыванием» мяча. П/и «Метко в цель».	12.12.	
8.	Расположение кистей и пальцев рук на мяче. П/и «Попади в цель».	15.12.	
9.	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте. П/и «Мяч соседу».	16.12.	
10.	Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля. П/и «Метко в цель».	19.12.	
11.	Подбрасывание мяча вверх с хлопками двумя руками и ловля. П/и «Кого назвали, тот и ловит».	22.12.	
12.	Подбрасывание мяча вверх одной рукой. П/и «Запомни порядок».	23.12.	
13.	Приём мяча снизу. П/и «Мой домик».	26.12.	
14.	Приём мяча снизу у стенки. П/и «Колобок».	29.12.	
15.	Нижняя прямая подача мяча «с руки». П/и «Совушка».	30.12.	
16.	Нижняя прямая подача мяча с подбрасыванием. П/и «Кто ловчей».	09.01.	
17.	Передача мяча партнёру через сетку сверху. П/и «Барон Мюнхгаузен».	12.01.	
18.	Подача мяча с отбиванием. П/и «Гонка мячей».	13.01.	

19.	Ознакомление с упражнениями на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Перебрасывание мяча».	16.01.	
20.	Выполнение упражнения на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Вороны и воробьи».	19.01.	
21.	Ознакомление с ходьбой по гимнастической скамейке, и прыжками через гимнастическую скамейку. П/и «Зайцы в огороде»	20.01.	
22.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, и выполнение прыжков через гимнастическую скамейку. П/и «Прыжки по кочкам».	23.01.	
23.	Перемещения переставными шагами: вперёд. П/и «Пустое место».	26.01.	
24	Перемещения переставными шагами: Правым боком. П/и «Правильно неправильно».	27.01.	
25	Ознакомление с выполнением упражнений стоя на балансира. П/и «Мяч соседу».	06.02.	
26	Выполнение упражнений стоя на балансира. П/и «У кого больше мячей».	09.02.	
27	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. П/и «Мяч ведущему».	10.02.	
28	Бросок мяча в пол, после двух шагов. П/и «Будь внимателен».	13.02.	
29	Разбрасывание и собирание мячей. П/и «Поезд».	16.02.	
30	Развитие координации и точности движений посредством подвижных игр. Игры на формирование правильной осанки.	17.02.	

III триместр
35 часов (3 часа в неделю)

№ урок а	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	Повторение разбрасывание и собирание мячей. П/и «Поезд».	27.02.	
2.	Прокатывание, ловля после прокатывания. П/и «Догони мяч».	02.03.	
3.	ТБ на уроке. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. П/и «Лягушата и цапля».	03.03.	
4.	Произвольные броски малых и больших мячей в игре. П/и «Лиса в курятнике».	06.03.	
5.	Броски и ловля волейбольных мячей. П/и «Слушай сигнал».	09.03.	
6.	Свободная игра с мячом на площадке.	10.03.	
7.	Игра с мячом «Будь внимателен».	13.03.	
8.	Игра с мячом «Мяч в воздухе».	16.03.	
9.	Элементы игры в баскетбол. Правила ТБ. Основная стойка игрока при ведении мяча. П/и «Ловишка с мячом».	17.03.	
10.	Ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе. П/и) «За мячом».	20.03.	
11.	Ведение мяча по условным препятствиям. П/и «Поймай мяч».	23.03.	

12.	Ведение мяча по условным препятствиям. П/и «Поймай мяч».	24.03.	
13.	Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч».	27.03.	
14.	Броски мяча в корзину после ведения и с места. П/и «борьба за мяч».	30.03.	
15.	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. П/и «У кого меньше мячей».	31.03.	
16.	Упрощённая игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека. П/и «Мяч ведущему».	10.04.	
17.	Перебрасывание мяча правой (левой) рукой, ловля его двумя руками.	13.04.	
18.	Ходьба с подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками.	14.04.	
19.	Удары мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками.	17.04.	
20.	Ведение мяча на месте поочерёдно то правой, то левой рукой.	20.04.	
21.	Ведение мяча на месте поочерёдно то правой, то левой рукой.	21.04.	
22.	Ведение мяча продвигаясь шагом.	24.04.	
23.	Ведение мяча с изменением направления передвижения.	27.04.	
24.	Перебрасывание мяча через сетку (произвольным способом).	28.04.	
25.	Бросок мяча в цель (высота 1,5м) двумя руками от груди. П/и «К своим флажкам».	04.05.	
26.	Бросок мяча в корзину после ведения.	05.05.	
27.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. П/и «Море волнуется».	11.05.	
28.	Перебрасывание мяча партнёру удобным для детей способом.	12.05.	
29.	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. П/и «Море волнуется».	15.05.	
30.	Бег 30 м с высокого старта. П/и «Филин и пташки».	18.05.	
31.	Ознакомление с стартом с опорой на одну руку, с низким стартом П/и «Весёлая эстафета».	19.05.	
32.	Техника безопасности. Ознакомление с высоким стартом. П/и «Попади в цель».	22.05.	
33.	Прыжки в длину с места, с короткого разбега. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч».	25.05.	
34.	Бег без учёта времени до 300-500 м. П/и «Медведи и пчёлы».	26.05.	
35.	Выполнение бега без учёта времени до 300-500 м. П/и «Медведи и пчёлы».	29.05.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты программы по физической культуре включают освоение учащимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий в конце учебного года.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;

- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладеть двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладеть элементами спортивных игр.

2 класс

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (97 часов), занятия проводятся три раза в неделю, 34 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Говядинова С, Жуманалиев А, Закорюкин Н, Зуев А, Иванов Р, Крутиков Т, Кушнарев А, Пономарева Л, Пузикова А, Рыжов Д, Семенова В, Трусков П, Хабибулин М.

Достаточный уровень: Курилова А, Чванкина М.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Тестирование	Челночный бег 3х10м (с); Прыжки в длину с места (см); Метание в цель (в круг D = 2м, h = 2м, с расстояния 5м); Наклоны вперед сидя (ноги врозь); Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с); Пяти скок (5 шагов); Броски набивного мяча 1 кг из – за головы сидя ноги вместе; Подтягивание в висе, в висе лёжа; Прыжки через скакалку (30сек)	10
2	Гимнастика	Элементарные сведения о гимнастике снарядах, предметах; Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Сведения о правильной осанке, равновесии; Построения и перестроения; Лазанье и перелезание; Висы и упоры; Акробатика.	12
3	Лёгкая атлетика	Теоретические сведения: Правила техники безопасности на уроке л/а. Беговые ускорения; Ознакомление с высоким стартом; Стартом с опорой на одну руку.	10
4	Кроссовая подготовка	Теоретические сведения. Правила поведения и техника безопасности вне территории школы. Длительная ходьба. Ходьба в медленном и в ускоренном темпе. Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками. Преодоление упрощённых препятствий на пересечённой местности. Ходьба до 1000 м, 2000 м. Короткие беговые ускорения. Бег без учёта времени до 300-500 м с короткими остановками.	12

5	Спортивные игры	Волейбол: Теоретические сведения: Правила техники безопасности при игре в волейбол. Правила игры; Краткая история игры в волейбол; Основная стойка; Перемещения в стойке; Подбой мяча двумя руками; Выполнение верхней передачи; Выполнение нижней подачи (с руки); Приём подачи.	55
	Волейбол 34 часа. Баскетбол 21 час.	Баскетбол: Правила техники безопасности; Ведение мяча; Разновидности ведения; Ведение мяча по условным препятствиям; Ловля и передача мяча двумя руками в парах; Броски мяча в корзину после ведения и с места; Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину; Упрощённая игра на перехват мяча.	

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

98 часов в год

I триместр

31 час (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	Правила техники безопасности. Понятия: колонна, шеренга, круг. П/и «Быстро по местам».	01.09.	
2.	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. П/и «Будь внимателен».	05.09.	
3.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. П/и «Береги предмет».	07.09.	
4.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Выполнение команд: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!», «Смирно!», «Вольно!». П/и «Быстро в круг».	08.09.	
5.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!». П/и «Слушай сигнал».	12.09.	
6.	Ознакомление с челночным бегом 3x10м (с). П/и «Не замочи ноги».	14.09.	
7.	Выполнение упражнения челночный бег 3x10м (с). П/и «Кошка и мышка».	15.09.	
8.	Ознакомление с прыжком в длину с места (см). П/и «Быстро по местам».	19.09.	
9.	Выполнение упражнения прыжок в длину с места (см). П/и «Мяч водящему».	21.09.	
10.	Ознакомление с метанием в цель (в круг D= 2м, с расстояния 5м). П/и «Мяч водящему».	22.09.	
11.	Выполнение упражнения метание в цель. П/и «Мяч соседу».	26.09.	
12.	Ознакомление с наклоном вперёд сидя (ноги врозь). П/и «Мяч соседу».	28.09.	

13.	Выполнение упражнения наклоны вперёд сидя (ноги врозь). П/и «Запрещённое движение».	29.09.	
14.	Ознакомление с подниманием туловища из положения лёжа на спине за (30с). П/и «Отгадай чей голос».	03.10.	
15.	Выполнение упражнения с подниманием туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек). П/и «Ловля обезьян».	05.10.	
16.	Ознакомление с пяти скоком (5 шагов). П/и «Удочка».	06.10.	
17.	Выполнение упражнения пяти скок (5 шагов). П/и «Лиса в курятнике».	17.10.	
18.	Ознакомление с броского набивного мяча 1кг из – за головы сидя ноги вместе. П/и «Воробьи и кошка».	19.10.	
19	Ознакомление с подтягиванием в висе. П/и «Гуси-лебеди».	20.10.	
20	Выполнение упражнения подтягивание в висе. П/и «Удочка».	24.10.	
21	Ознакомление с подтягиванием в висе лёжа. П/и «Лиса и куры».	26.10.	
22	Выполнение упражнения подтягивание в висе лёжа. П/и «К своим флажкам».	27.10.	
23	Ознакомление с прыжком через скакалку. П/и «Вызов номеров».	31.11.	
24	Выполнение упражнения прыжков через скакалку. П/и «Салки».	02.11.	
25	Повторение упражнения, прыжки через скакалку.	03.11.	
26	Правила техники безопасности на уроке. Беговые ускорения из любых стартовых положений. П/и «Перемена мест».	07.11.	
27	Правила техники безопасности на уроке. Беговые ускорения из любых стартовых положений. П/и «Перемена мест».	09.11.	
28	Повторение беговых ускорений из любых стартовых положений. П/и «Перемена мест».	10.11.	
29	Ознакомление с выполнением упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и «Гуси лебеди».	14.11.	
30	Выполнение упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и «Гуси лебеди».	16.11	
31	Выполнение упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и «Гуси лебеди».	17.11.	

II триместр
33часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1	ТБ на уроке. Закрепления выполнения упражнения с низким стартом. П/и «Мяч соседу».	28.11.	
2	Ознакомление с бегом 30 м с высокого старта. П/и «Запрещённое движение».	30.11.	
3	Выполнение упражнения бег 30 м с высокого старта. П/и «Волк во рву».	01.12.	
4.	Ознакомление с прыжком в длину с места, с короткого разбега. П/и «Догони мяч».	05.12.	

5.	Выполнение упражнения прыжки в длину с места, с короткого разбега. П/и «Мяч на полу».	07.12.	
6.	Ознакомление с прыжком в высоту «перешагиванием» П/и «Передал садись».	08.12.	
7.	Закрепление упражнения прыжков в высоту «перешагиванием». П/и «Метко в цель».	12.12.	
8.	Ознакомление с прыжком трёх скок (3 шагов). П/и «Попади в цель».	14.12.	
9.	Выполнение упражнения прыжка трёх скок. П/и «Мяч соседу».	15.12.	
10.	Ознакомление с метанием т/м из – за головы в стену. П/и «Метко в цель».	19.12.	
11.	Выполнение упражнения с метанием т/м из – за головы в стену. П/и «Кого назвали, тот и ловит».	21.12.	
12.	Ознакомление с метанием т/м в цель. П/и «Запомни порядок».	22.12.	
13.	Закрепление упражнения с метанием т/м в цель. П/и «Мой домик».	26.12.	
14.	Ознакомление с метанием м/м на дальность с места и 3х шагового разбега. П/и «Колобок».	28.12.	
15.	Закрепление упражнения с метанием м/м на дальность с места и 3х шагового разбега. П/и «Совушка».	29.12.	
16.	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Основная стойка. П/и «Кто ловчей».	09.01.	
17.	Ознакомление с перемещениями в стойке. П/и «Барон Мюнхгаузен».	11.01.	
18.	Ознакомление с подбоем мяча двумя руками снизу. П/и «Гонка мячей».	12.01.	
19.	Ознакомление с упражнениями на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Перебрасывание мяча».	16.01.	
20.	Выполнение упражнения на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Вороны и воробы».	18.01.	
21.	Ознакомление с ходьбой по гимнастической скамейке, и прыжками через гимнастическую скамейку. П/и «Мяч соседу».	19.01.	
22.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, и выполнение прыжков через гимнастическую скамейку. П/и «Прыжки по кочкам».	23.01.	
23.	Закрепление упражнения с верхней подачей двумя руками от стенки. П/и «Пустое место».	25.01.	
24.	Ознакомление с игрой в парах, в колонне (с учителем). П/и «Правильно неправильно».	26.01.	
25.	Ознакомление с выполнением упражнений стоя на балансирах. П/и «Мяч соседу».	30.01.	
26.	Выполнение упражнений стоя на балансирах. П/и «У кого больше мячей».	01.02.	
27.	Выполнение упражнения в верхние передачи двумя руками через сетку с ловлей (в парах). П/и «Мяч ведущему».	02.02.	
28.	Ознакомление с выполнением нижней подачи (с руки, с «выбрасыванием» мяча). П/и «Будь внимателен».	06.02.	
29.	Выполнение упражнения с нижней подачи (с руки, с «выбрасыванием» мяча). П/и «Поезд».	08.02.	
30.	Ознакомление с приёмом подачи. П/и «Догони мяч».	09.02.	

31	Выполнение упражнения с приёмом подачи. П/и «Слушай сигнал».	13.02.	
32	Повторение упражнения с приёмом подачи. П/и «Слушай сигнал».	15.02.	
33	Развитие координации и точности движений посредством подвижных игр. Игры на формирование правильной осанки.	16.02.	

III триместр
34 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	Баскетбол: ТБ на уроке. Ознакомление с ведением мяча. П/и «Лягушата и цапля».	27.02.	
2.	Выполнение упражнения с ведением мяча. П/и «Лиса в курятнике».	01.03.	
3.	Ознакомление с разновидностями ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном темпе). П/и «Слушай сигнал».	02.03.	
4.	Выполнение упражнения с ведением (стоя на месте, с перемещением, в медленном темпе). Свободная игра с мячом на площадке.	06.03.	
5.	Ознакомление с разновидностями ведения (с перемещением в ускоренном темпе). Игра с мячом «Будь внимателен».	09.03.	
6.	Выполнение упражнения с ведением и перемещением в ускоренном темпе. Игра с мячом «Мяч в воздухе».	13.03.	
7.	Ознакомление с ведением мяча по условным препятствиям. П/и «Ловишка с мячом».	15.03.	
8.	Выполнение упражнения с ведением мяча по условным препятствиям. П/и «За мячом».	16.03.	
9.	Закрепление упражнения с ведением мяча по условным препятствиям. П/и «Поймай мяч».	20.03.	
10.	Ознакомление с ловлей и передачей мяча двумя руками в парах. П/и «Поймай мяч».	22.03.	
11.	Выполнение упражнения с ловлей и передачей мяча двумя руками в парах. П/и «Кого называли, тот ловит мяч».	23.03.	
12.	Закрепление упражнения с ловлей и передачей мяча двумя руками в парах. П/и «борьба за мяч».	27.03.	
13.	Ознакомление с броском мяча в корзину на месте. П/и «У кого меньше мячей».	29.03.	
14.	Выполнение упражнения с броском мяча в корзину с места. П/и «Мяч ведущему».	30.03.	
15.	Ознакомление с броском мяча в корзину после ведения. Учебная игра.	10.04.	
16.	Выполнение упражнения с броском мяча в корзину после ведения. Учебная игра.	12.04.	
17.	Эстафета с ведением мяча и броском в корзину. Учебная игра.	13.04.	
18.	Ознакомление с упрощённой игрой на перехват мяча в группе по 2 – 3 человека. Учебная игра.	17.04.	
19.	Выполнение упражнения в упрощённой игре на перехват мяча в группе по 2 – 3 человека. Учебная игра.	19.04.	
20.	Правила техники безопасности вне территории школы. Длительная ходьба. П/и «Отгадай чей голос».	20.04.	

21	Ознакомление с ходьбой в медленном темпе. П/и «Ловля обезьян».	24.04.	
22	Выполнение упражнения с ходьбой в медленном темпе. П/и «К своим флажкам».	26.04.	
23	Ознакомление с ходьбой в ускоренном темпе. П/и «У медведя во бору».	27.04.	
24	Выполнение упражнения с ходьбой в ускоренном темпе. П/и «Море волнуется».	03.05.	
25	Ознакомление с чередованием длительной ходьбы с короткими пробежками. П/и «Медведи и пчёлы».	04.05.	
26	Ознакомление с преодолением упрощённых препятствий на пересечённой местности. П/и «Весёлая эстафета».	10.05.	
27	Выполнение упражнения с преодолением упрощённых препятствий на пересечённой местности. П/и «Попади в цель».	11.05.	
28	Ознакомление с ходьбой до 1000м. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч».	15.05.	
29	Ознакомление с ходьбой до 2000м. П/и «Мячик сверху».	17.05.	
30	Ознакомление с короткими беговыми ускорениями. П/и «Метко в цель».	18.05.	
31	Ознакомление с бегом без учёта времени до 300 – 500м. П/и «Салки в круге».	22.05.	
32.	Ознакомление с низким стартом. П/и «Кто дальше бросит».	24.05.	
33.	Ознакомление со стартом с опорой на одну руку. П/и «У медведя во бору»	25.05.	
34.	Развитие координации и точности движений посредством подвижных игр. Игры на формирование правильной осанки.	29.05.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты программы по физической культуре включают освоение учащимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий в конце учебного года.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладеть двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладеть элементами спортивных игр.

3 класс

Рабочая программа рассчитана на один год обучения (99 часов), занятия проводятся три раза в неделю, 34 учебные недели. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами.

Минимальный уровень: Диченко К, Желнин А, Кравченко М, Румянцев А, Усольцев Л, Савченко К, Терновой Г,

Достаточный уровень: Бурлакова Л, Смирнов В.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

№ п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Тестирование	Теоретические сведения: правила техники безопасности Челночный бег 3-10м(см); Прыжки в длину с места (см); Метание в цель в круг D =2м, Н-2м, с расстояния 5м; Наклоны вперёд сидя ноги врозь. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Многоскок (5 шагов) Броски набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе; Подтягивание в висе, в висе лежа; Прыжки через скакалку (кол-во раз за мин)	7
2	Гимнастика	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: Спортивная, художественная; Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики; Построения и перестроения; Лазанье и перелезание; Висы и упоры; Акробатика.	11
3	Лёгкая атлетика	Теоретические сведения: Правила техники безопасности на уроке л/а (в беге не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метаемой руки, выполняемого метание; в прыжках не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхлённый песок. Беговые ускорения из любых стартовых положений; Бег 60 м с высокого старта; Метание на дальность, из-за головы в стену, метание т/м в цель; Метание м/м на дальность с короткого разбега. Содержание изучаемого материала. Прыжки в высоту «перешагиванием»; Прыжки в длину с места, с разбега; Ознакомление с высоким стартом; Стартом с опорой на одну руку с низким стартом.	11
4	Кроссовая подготовка	Теоретические сведения. Правила поведения и техника безопасности вне территории школы. Длительная ходьба. Ходьба в медленном и в ускоренном темпе. Чередование длительной ходьбы с короткими пробежками. Преодоление упрощённых препятствий на пересечённой местности. Ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000м; Короткие беговые ускорения. Бег без учёта времени до 500 м.	15

5	Спортивные игры Волейбол 34 часа. Баскетбол 21 час.	Волейбол: Теоретические сведения: правила техники безопасности; правила игры в волейбол; краткая история игры в волейбол; Основная стойка; Перемещения в стойке; Подбой мяча двумя руками снизу с изменением высоты полёта мяча; Подбой мяча двумя руками снизу от стенки с подбоем вверх; Выполнение верхней передачи двумя руками от стены; Игра в парах, в колонне (с учителем); Игра во встречных колоннах; Выполнение верхней передачи двумя руками через сетку с ловлей (в парах); Выполнение нижней подачи (с руки, с подбросом мяча); Приём подачи; Разыгрывание 2-3 передачи после приёма подачи; Двухсторонняя учебная игра. Баскетбол: Теоретические сведения: Правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; Основная стойка игрока при ведении мяча; Упрощённые правила игры (целенаправленности игры). Ведение мяча: Разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по условным препятствиям); Ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах; Броски мяча в корзину с ведением и без ведения мяча; Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину; Броски мяча в корзину после получения паса; Упрощённая игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека; Двухсторонняя игра	55
---	---	--	----

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

99 часов в год

I триместр

31 час (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	Правила техники безопасности. Понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор. П/и «Быстро по местам».	01.09.	
2.	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. П/и «Будь внимателен»	02.09.	
3.	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!». П/и «Береги предмет».	06.09.	
4.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Выполнение команд: «Побежали!», «остановились!», «Повернулись!», «Смирно!», «Вольно!». П/и «Быстро в круг».	08.09.	
5.	Перестроение: поворот налево, направо, кругом. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», «Короче шаг!».	09.09.	

6.	Ознакомление с челночным бегом 3-10м (с). П/и «Не замочи ноги».	13.09.	
7.	Выполнение упражнения челночный бег 3-10м (с). П/и «Кошка и мышка».	15.09.	
8.	Ознакомление с прыжком в длину с места (см). П/и «Быстро по местам».	16.09.	
9.	Выполнение упражнения прыжок в длину с места (см). П/и «Мяч водящему».	20.09.	
10.	Ознакомление с метанием в цель (в круг D=2м, с расстояния 5м). П/и «Мяч водящему».	22.09.	
11.	Выполнение упражнения метание в цель. П/и «Мяч соседу».	23.09.	
12.	Ознакомление с наклоном вперёд сидя, (ноги врозь). П/и «Мяч соседу».	27.09.	
13.	Выполнение упражнения наклоны вперёд сидя (ноги врозь). П/и «Запрещённое движение».	29.09.	
14.	Ознакомление с подниманием туловища из положения лёжа на спине за (30с). П/и «Отгадай чей голос»	30.09.	
15.	Выполнение упражнения с подниманием туловища из положения лёжа на спине (за 30сек). П/и «Ловля обезьян».	04.10.	
16.	Ознакомление с пяти скоком (5 шагов). П/и «Удочка».	06.10.	
17.	Выполнение упражнения пяти скок (5 шагов). П/и «лиса в курятнике».	07.10.	
18.	Ознакомление с броского набивного мяча 1 кг из-за головы сидя ноги вместе. П/и «Воробьи и кошка».	18.10.	
19.	Выполнение броска набивного мяча 1кг из-за головы сидя ноги вместе. П/и «Воробьи и кошка»	19.10.	
20.	Ознакомление с подтягиванием в висе. П/и «Гуси- лебеди».	21.10.	
21.	Выполнение упражнения подтягивание в висе. П/и «Гуси-лебеди».	25.10.	
22.	Ознакомление с подтягиванием в висе лёжа. П/и «Удочка».	26.10.	
23.	Выполнение упражнения подтягивание в висе лёжа. П/и «Удочка».	28.10.	
24.	Ознакомление с прыжком через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Вызов номеров».	01.11.	
25.	Выполнение упражнения прыжков через скакалку (кол-во раз за 1м). П/и «Вызов номеров».	02.11.	
26.	Ознакомление с выполнением упражнения на разноуровневом игровом ковре. П/и «К своим флажкам».	08.11.	
27.	Выполнение упражнения на разноуровневом ковре. П/и «Перемена мест»	09.11.	
28.	Выполнение беговых ускорений из любых стартовых положений. П/и «К своим флажкам».	11.11.	
29.	Ознакомление с высоким стартом. П/и «Перемена мест».	15.11.	
30.	Выполнение упражнения с высоким стартом. П/и «Перемена мест».	16.11.	
31.	Эстафета с элементами спортивных, подвижных игр.	18.11.	

II триместр
33 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	ТБ на уроке. Ознакомление с низким стартом. П/и «Медведи и пчёлы».	29.11.	
2.	Выполнение упражнения с низким стартом. П/и «Медведи и пчёлы».	30.11.	
3.	Ознакомление с бегом 60м с высокого старта. П/и «Кто дальше бросит».	02.12.	
4.	Выполнение бега 60м с высокого старта. П/и «Мяч соседу».	06.12.	
5.	Ознакомление с прыжком в длину с места. П/и «Запрещённое движение».	07.12.	
6.	Выполнение упражнения прыжки в длину с места. П/и «Запрещённое движение».	09.12.	
7.	Ознакомление с прыжком в длину с разбега. П/и «Волк во рву».	13.12.	
8.	Выполнение упражнения прыжки в длину с разбега. П/и «Волк во рву».	14.12.	
9.	Ознакомление с прыжком в высоту «перешагиванием». П/и «Догони мяч».	16.12.	
10.	Выполнение прыжка в высоту «перешагиванием». П/и «Догони мяч».	20.12.	
11.	Ознакомление с метанием т/м из-за головы в стенку. П/и «Мяч на полу».	21.12.	
12.	Выполнение метания т/м из-за головы в стенку. П/и «Мяч на полу».	23.12.	
13.	Ознакомление с метанием т/м в цель. П/и «Передал садись».	27.12.	
14.	Выполнение метания т/м в цель. П/и «Передал садись».	28.12.	
15.	Ознакомление с метанием м/м на дальность с короткого разбега. П/и «Метко в цель».	30.12.	
16.	Выполнение метания м/м на дальность с короткого разбега. П/и «Метко в цель».	10.01.	
17.	Правила техники безопасности при игре в волейбол. Основная стойка. П/и «Мой домик».	11.01.	
18.	Ознакомления с перемещениями в стойке. П/и «Колобок».	13.01.	
19.	Ознакомление с упражнениями на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Колобок».	17.01.	
20.	Выполнение упражнения на спортивном полотне для игр и эстафет. П/и «Совушка».	18.01.	
21.	Ознакомление с ходьбой по гимнастической скамейке, и прыжками через гимнастическую скамейку. П/и «Совушка».	20.01.	
22.	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке, и выполнение прыжков через гимнастическую скамейку. П/и «Кто ловчей».	24.01.	
23.	Выполнение подбоя мяча двумя руками снизу от стенки с подбоем вверх. П/и «Кто ловчей».	25.01.	
24.	Ознакомление с выполнением верхней передачи двумя руками от стенки. П/и «Барон Мюнхгаузен».	27.01.	

25.	Ознакомление с выполнением упражнений стоя на балансире. П/и «Барон Мюнхгаузен».	31.01.	
26.	Выполнение упражнений стоя на балансире. П/и «Гонка мячей».	01.02.	
27.	Ознакомление с игрой в парах (с учителем). П/и «Гонка мячей».	03.02.	
28.	Закрепление упражнения с игрой в парах (с учителем). П/и «Гонка мячей».	07.02.	
29.	Ознакомление с игрой в колонне (с учителем). П/и «Перебрасывание мяча».	08.02.	
30.	Выполнение упражнения с игрой в колонне (с учителем). П/и «Перебрасывание мяча».	10.02.	
31.	Ознакомление с верхней передачей двумя руками через сетку с ловлей и без ловли (в парах). П/и «Вороны и воробьи».	14.02.	
32.	Выполнение верхней передачи двумя руками через сетку с ловлей и без ловли (в парах). П/и «Вороны и воробьи».	15.02.	
33.	Ознакомление со стартом с опорой на одну руку. П/и «У медведя во бору»	17.02.	

III триместр
35 часов (3 часа в неделю)

№ урок а	Тема урока	Дата	
		По плану	Фактическая
1.	ТБ на уроке. Ознакомление с выполнением нижней подачи (с руки, с подбросом мяча). П/и «Мяч соседу».	28.02.	
2.	Выполнение упражнения нижней подачи (с руки, с подбросом мяча). П/и «Мяч соседу».	01.03.	
3.	Ознакомление с приёмом подачи. П/и «Прыжки по кочкам».	03.03.	
4.	Выполнение упражнения с приёмом подачи. П/и «Прыжки по кочкам».	07.03.	
5.	Выполнение упражнения с двухсторонней учебной игрой. П/и «Пустое место».	10.03	
6.	Баскетбол: Ознакомление с элементами игры. Ознакомление с основной стойкой игрока при ведении мяча. П/и «Правильно неправильно».	14.03..	
7.	Ознакомление с ведением мяча, разновидности ведения (стоя на месте). П/и «У кого больше мячей».	15.03.	
8.	Выполнение упражнения с ведением мяча, разновидности ведения (стоя на месте). П/и «У кого больше мячей».	17.03.	
9.	Ознакомление с ведением мяча с перемещениями в медленном темпе. П/и «Мяч ведущему».	21.03.	
10.	Выполнение ведения мяча с перемещениями в медленном темпе. П/и «Мяч ведущему».	22.03.	
11.	Ознакомление с ведением мяча в ускоренном темпе. П/и «Слушай сигнал».	24.03.	
12.	Выполнение ведения мяча в ускоренном темпе. П/и «Слушай сигнал».	28.03.	
13.	Ознакомление с ведением мяча по условным препятствиям. П/и «За мячом».	29.03.	

14.	Выполнение упражнения с ведением мяча по условным препятствиям. П/и «За мячом».	31.03.	
15.	Ознакомление с ловлей и передачей мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах. П/и «Поймай мяч».	31.03.	
16.	Выполнение упражнения с ловлей и передачей мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах. П/и «Поймай мяч».	11.04.	
17.	Выполнение упражнения с ловлей и передачей мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах. П/и «Поймай мяч».	12.04.	
18.	Ознакомление с бросками мяча в корзину без ведения мяча. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч».	14.04.	
19.	Выполнение упражнения с броском мяча в корзину без ведения мяча. П/и «Кого назвали, тот ловит мяч».	18.04.	
20.	Ознакомление с бросками мяча в корзину с ведением мяча. П/и «Мяч ведущему».	19.04.	
21.	Выполнение упражнения с бросками мяча в корзину с ведением мяча. П/и «Мяч ведущему».	21.04.	
22.	Ознакомление с ведением мяча и броском в корзину. П/и «Борьба за мяч».	25.04.	
23.	Выполнение упражнения с ведением мяча и броском в корзину. П/и «Борьба за мяч».	26.04.	
24.	Ознакомление с броском мяча в корзину после получения паса. П/и «У кого меньше мячей».	28.04.	
25.	Выполнение упражнения с броском мяча в корзину после получения паса. П/и «У кого меньше мячей».	02.05.	
26.	Повторение бросков мяча в корзину после получения паса. П/и «У кого меньше мячей».	03.05.	
27.	Ознакомление с упрощённой игрой на перехват мяча в группе по 2-3 человека. П/и «Учебная игра».	05.05.	
28.	Выполнение упражнения с упрощённой игрой на перехват мяча в группе по 2-3 человека. П/и «Учебная игра».	10.05.	
29.	Ознакомление с упрощённой игрой на перехват мяча в группе по 2-3 человека. П/и «Учебная игра».	12.05.	
30.	Повторение упражнения с двухсторонней учебной игрой. П/и «Учебная игра».	16.05.	
31.	Выполнение упражнения с двухсторонней учебной игрой. П/и «Учебная игра».	17.05.	
32.	Повторение упражнения с двухсторонней учебной игрой. П/и «Учебная игра».	19.05.	
33.	ТБ на территории школы. Закрепление длительной ходьбы в медленном темпе и в ускоренном темпе. П/и «У кого больше мячей».	23.05.	
34.	Закрепление упражнения с чередованием длительной ходьбы с короткими пробежками. П/и «Будь внимателен».	24.05.	
35.	Закрепление упражнения с преодолением упрощённых препятствий на пересечённой местности до 1000м, 2000м, 3000м. П/и Поезд». Эстафета с элементами спортивных, подвижных игр.	26.05.	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные результаты программы по физической культуре включают освоение учащимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной

области. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
- уметь подавать строевые команды. (3 класс)

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевые команды учителя; (3 класс)
- овладеть двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладеть элементами спортивных игр;
- уметь играть в командные учебные игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа для учащихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями МКОУ «Школа ОВЗ»
2. В.М. Мозговой. Уроки физической культуры в начальных классах. –
3. Москва, «Просвещение» 2009.