государственное казённое общеобразовательное учреждение

Свердловской области «Нижнетагильская школа-интернат, реализующая

 адаптированные основные общеобразовательные программы»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено** | **Согласовано** | **Утверждено** |
| на заседании ШМО Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ О.В. Якутова /Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |  Заместитель директора по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.Н. Кузьмина/ «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.  | Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Ю. Леонова / Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для учащихся 1А класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:

Прохорова В.А

учитель

 г. Нижний Тагил

 2018 г.

Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность

человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Курс входит в число дисциплин, включённых в учебный план ГКОУ СО «Нижнетагильская школа-интернат».

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ГКОУ СО «Нижнетагильская школа - интернат» на изучение курса «Физическая культура» отводится:

в первом классе – 99 часов (3 часа в неделю);

во втором классе - 102 часов (3 часа в неделю);

в третьем классе - 102 часов (3 часа в неделю);

в четвертом классе - 102 часов (3 часа в неделю);

в пятом классе - 102 часов (3 часа в неделю)

Итого: 507 часов.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 21.12.2012г №237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598.
3. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012.
4. Образовательная программа ГКОУ СО «Нижнетагильская школа - интернат».

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Коррекционно-развивающие задачи:** обучения физической культуры направлены на коррекцию недостатков мыслительный и речевой деятельности детей с нарушенным слухом, на повышение познавательной активности. В процессе обучения должны компенсироваться недоразвитие эмоционально - волевой сферы детей, происходить формирование такие личностных качеств, как наблюдательность, самостоятельность, целенаправленность.

**Программа обучения физической культуре направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение метапредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценностные ориентиры содержания курса «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Структура курса**

Курс «Физическая культура» состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Содержание раздела «Знания о физической культуре**» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Основным содержанием этого раздела является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»** ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки.

В ходе освоения содержания курса «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Планируемые результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися 1-4 классов определенных результатов по физической культуре.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиском средств ее осуществления;

• освоение способов решения проблем поискового и творческого характера;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

• определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**:

- овладение основами физической грамотности;

- повышение уровня информационной культуры учащихся;

 -овладение слухозрительным восприятием и воспроизведением лексики, связанной с организацией учебной деятельности, тематической и терминологической лексики, используемой при изучении данного предмета.

**Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» является:

• формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

• формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Регулятивные УУД:**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств их осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• формирование умения понимать причины успеха, неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

• определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные УУД:**

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• контролировать действия партнера;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

Знания о физической культуре

**Обучающиеся научатся:**

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

**Учащиеся научатся:**

* выполнять строевые упражнения;

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

**Учащиеся научатся:**

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

• оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащиеся получат возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, пионербол по упрощенным правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности: по окончании курса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Учебно-тематический план.**

**1А**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 80 | 82 | 82 | 82 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 20 | 23 | 23 | 23 |
| 1.4 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 20 | 23 | 23 | 23 |
| 1.5 | Гимнастика с элементами акробатики | 23 | 17 | 17 | 17 |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 16 | 19 | 19 | 19 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1**. Базовая часть (80ч):**

- **Основы знаний о физической культуре (В процессе урока):**

- естественные основы;

- социально-психологические основы;

- приёмы закаливания;

- способы саморегуляции;

- способы самоконтроля;

**- Легкоатлетические упражнения (32ч):**

- бег (8ч);

- прыжки (7ч);

- метания (5ч);

- **Гимнастика с элементами акробатики (19ч):**

- построения и перестроения (5ч);

- общеразвивающие упражнения с предметами и без (7ч);

- упражнения в лазанье и равновесии (4ч);

- простейшие акробатические упражнения (4ч);

- упражнения на гимнастических снарядах (3ч);

- **Подвижные игры(14 ч):**

- освоение различных игр и их вариантов (10ч);

- система упражнений с мячом (10ч);

**- Лыжная подготовка(27 ч) :**Переноска лыж. Надевание лыж. Ступающий шаг.

Программа адресована учащимся 1А класса, ориентирована на обучение по программе для слабослышащих детей. Показатели физического развития (рост, вес тела, окружность грудной клетки, жизненной емкости легких) ниже возрастной нормы.

Урок физической культуры в ГКОУ СО «Нижнетагильская школа – интернат» проводится три раза в неделю, его продолжительность в течение всего учебного года – 40 минут. Учебных недель – 33, количество часов 99.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема уроков | Кол-во часов | Дата |
|  | **I триместр** |  |  |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | 1ч | 03.09 |
| 2. | Освоение видов ходьбы, ходьбы под счет | 1ч | 05.09 |
| 3. | Бег змейкой | 1ч | 07.09 |
| 4. | Бег из различных исходных положений, бег наперегонки до 30 м | 1ч | 10.09 |
| 5. | Бег 30 м на время | 1ч | 12.09 |
| 6. | Обучение высокого старта, без 30 м | 1ч | 14.09 |
| 7. | Повторение высокого старта, 30 м | 1ч | 17.09 |
| 8. | Закрепление высокого старта 30 м | 1ч | 19.09 |
| 9. | Совершенствование высокого старта 30 м, сдача норматива | 1ч | 21.09 |
| 10. | Обучение прыжки в высоту с прямого разбега | 1ч | 24.09 |
| 11. | Повторение прыжки в высоту с прямого разбега | 1ч | 26.09 |
| 12. | Закрепление прыжки в высоту с прямого разбега | 1ч | 28.09 |
| 13. | Совершенствование прыжки в высоту с прямого разбега | 1ч | 01.10 |
| 14. | Обучение прыжки в длину с места | 1ч | 03.10 |
| 15. | Повторение прыжки в длину с места | 1ч | 05.10 |
| 16. | Закрепление прыжки в длину с места | 1ч | 15.10 |
| 17. | Совершенствование прыжки в длину с места, сдача норматива | 1ч | 17.10 |
| 18. | Обучение прыжки в длину с разбега | 1ч | 19.10 |
| 19. | Повторение прыжки в длину с разбега | 1ч | 22.10 |
| 20. | Закрепление прыжки в длину с разбега | 1ч | 24.10 |
| 21. | Совершенствование прыжки в длину с разбега, сдача норматива | 1ч | 26.10 |
| 22. | Обучение прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1ч | 29.10 |
| 23. | Повторение прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1ч | 31.10 |
| 24. | Закрепление прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1ч | 02.11 |
| 25. | Совершенствование прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», сдача на оценку | 1ч | 07.11 |
| 26. | Обучение метание малого мяча на дальность | 1ч | 09.11 |
| 27. | Повторение метание малого мяча на дальность | 1ч | 12.11 |
| 28. | Закрепление метание малого мяча на дальность | 1ч | 14.11 |
| 29. | Совершенствование метание малого мяча на дальность, сдача норматива | 1ч | 16.11 |
|  | **II триместр** |  |  |
| 30. | Показ видеоматериала, эстафеты | 1ч | 26.11 |
| 30. | Обучение эстафетам. Бег с ускорением | 1ч | 28.11 |
| 31. | Повторение эстафеты. «Круговая эстафета» | 1ч | 30.11 |
| 32. | ТБ во время занятий по лыжной подготовке. Подготовка спортинвентаря для занятий на лыжах. | 1ч | 03.12 |
| 33. | Передвижение на лыжах в свободном стиле 1 км. | 1ч | 05.12 |
| 34. | Повороты переступанием на месте. Перестроение из шеренги в колонну. | 1ч | 07.12 |
| 35. | Обучение передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1ч | 10.12 |
| 36. | Повторение передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1ч | 12.12 |
| 37. | Совершенствование передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1ч | 14.12 |
| 38. | Обучение передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | 1ч | 17.12 |
| 39. | Повторение передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | 1ч | 19.12 |
| 40. | Закрепление передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | 1ч | 21.12 |
| 41. | Совершенствование передвижение на лыжах ступающим шагом без палок | 1ч | 24.12 |
| 42. | Обучение подъем "лесенкой". | 1ч | 26.12 |
| 43. | Повторение подъем "лесенкой". | 1ч | 28.12 |
| 45. | Совершенствование подъем "лесенкой". | 1ч | 09.01 |
| 46. | Сдача норматива передвижение на лыжах в медленном темпе 1,5 км. | 1ч | 11.01 |
| 47. | Обучение скользящему шагу | 1ч | 14.01 |
| 48. | Повторение скользящему шагу. | 1ч | 16.01 |
| 49. | Обучение попеременному двухшажный ходу. | 1ч | 18.01 |
| 50. | Повторение попеременному двухшажному ходу. | 1ч | 21.01 |
| 51. | Закрепление попеременному двухшажному ходу. | 1ч | 23.01 |
| 52. | Обучение спусков со склонов | 1ч | 25.01 |
| 53. | Повторение спусков со склонов | 1ч | 28.01 |
| 54. | Закрепление спусков со склонов | 1ч | 30.01 |
| 55. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1ч | 01.02 |
| 56. | Скользящий шаг без палок | 1ч | 04.02 |
| 57. | Торможение «плугом». | 1ч | 06.02 |
| 58. | Торможение упором | 1ч | 08.02 |
| 59. | ТБ на уроках гимнастики. П/и на внимание. | 1ч | 11.02 |
| 60. | Изучение основных приемов :упор присев, упор на предплечья, полуприсед и т.д Перекаты вперед, назад | 1ч | 13.02 |
| 61. | Группировки в приседе, лежа на спине, перекаты. | 1ч | 15.02 |
|  | **III триместр** |  |  |
| 62. | Обучение опорных прыжков | 1ч | 25.02 |
| 62. | Ходьба по гимнастич. скамейке с перешагиванием через предметы. Закрепление строевых упражнений. | 1ч | 27.02 |
| 63. | Обучение стойке на лопатках. | 1ч | 01.03 |
| 64. | Закрепление удержание туловища ног и рук в различных позах и положениях | 1ч | 04.03 |
| 65. | Совершенствование стойке на лопатках. | 1ч | 06.03 |
| 66. | Изучение комбинаций на гимнастическом мате. | 1ч | 11.03 |
| 67. | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад. Перекаты из положения лежа на спине в группировки. | 1ч | 13.03 |
| 68. | Лазанье по гимнастической стенке | 1ч | 15.03 |
| 69. | Подтягивание в висе лежа согнувшись. | 1ч | 18.03 |
| 70. | Лазанье под гимнастической скамейке. | 1ч | 20.03 |
| 71. | Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1ч | 22.03 |
| 72. | Обучение акробатической комбинации гимнастический мостик | 1ч | 25.03 |
| 73. | Повторение акробатической комбинации и закрепление | 1ч | 27.03 |
| 74. | Обучение комплексы ОРУ | 1ч | 29.03 |
| 75. | Повторение комплексы ОРУ | 1ч | 01.04 |
| 76. | Закрепление комплексы ОРУ | 1ч | 03.04 |
| 77. | Сдача комплекса ОРУ на оценку | 1ч | 05.04 |
| 78. | ТБ на подвижных играх. Игры с элементами построения, перестроения и ОРУ: «Мяч среднему»,  «Поезд». | 1ч | 15.04 |
| 79. | П/ игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка» | 1ч | 17.04 |
| 80. | Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номер». | 1ч | 19.04 |
| 81. | Эстафеты с элементами баскетбола. Игра «Борьба за мяч» | 1ч | 22.04 |
| 82. | П/и «Третий лишний». Развитие выносливости. | 1ч | 24.04 |
| 83. | П/и  «День и ночь». Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут. | 1ч | 26.04 |
| 84. | П/и  «Выше ноги от Земли», П/и «стульчик» | 1ч | 29.04 |
| 85. | Обучать преодолению полосы препятствий | 1ч | 06.05 |
| 86. | Встречная эстафета | 1ч | 08.05 |
| 87. | П/и «Совушка», «Прокати быстрее мяч», | 1ч | 13.05 |
| 88. | П/и «Весёлые ракеты» | 1ч | 15.05 |
| 89. | П/и  «Караси и щука», «Лиса и куры» | 1ч | 17.05 |
| 90. | П/и  «Точно в мишень», «Третий лишний» | 1ч | 20.05 |
| 91. | П/и «Охотники и утки», «Бездомный заяц» | 1ч | 22.05 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

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.

**КОНТРОЛЬНЫЕ ФРАЗЫ**

**I триместр**

Урок физкультуры.

Будем ходить.

Покажи обруч.

Встань.

Дай мяч.

**II триместр**

Что будем делать?

Прыгни два раза.

Иди к двери.

Будем делать зарядку.

Убери вещи.

**III триместр**

Возьми лыжи.

Покажи флажок.

Будем бегать.

Игра «Кто быстрей».

Как зовут учителя?

Дай обруч.

Лови мяч.

Сядь.

Встань в круг.

Играть с мячом

**Материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно-методическая литература | Дидактический материал | Наглядные пособия | Технические средства |
| В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)В.И.Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений(Мой друг – физкультура: Учеб. для учащихся 1 – 4 кл. общеобразоват. учреждений. – М.: Просвещение, 1999.)Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы.Пособие для учителя «Физические упражнения в начальной школе». Авторы: Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. – М.: Просвещение, 2004. Учебно-методическое пособие содержит методические указания учителю по особенностям обучения школьников тем или иным упражнениям и определяет место различных видов упражнений в системе физического воспитания.Учебное пособие «Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов /Под ред. Е. Н.Литвнова, Г. И. Погадаева, Т. Ю. Торочковой, Р. Я. Шитовой. – М.: Просвещение, 2000.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта (7-е изд., стер.) учеб. пособие. – М.: Академия, 2009.Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, 1-10 классы). Новоселова Н. А., Шлыкова А. А.Программа «Воспитание и обучение глухих детей дошкольного возраста»Л.П. Носкова, Л.А. Головчиц, Н.Д. Шматко М.2008. | Иллюстрации | Плакаты с гимнастическими упражнениями | МячиОбручиГимнастическая стенкаКеглиСкамейкаСекундомер |