

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»


СОГЛАСОВАНО

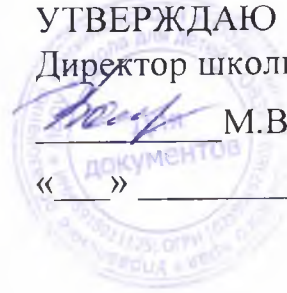
Ответственный за УМР

 Н.А. Якушева
« » 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

 М.В. Волегова
« » 2019г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с задержкой
психического развития
(вариант 2)
Для 3 класса
на 2019-2020 учебный год**

Учитель: Березина А.А.

2019 год

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР для 3 класса разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
- Проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Цель: формирование у учащихся с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

2. Общая характеристика учебного предмета

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников.

Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

В работе с обучающимися с задержкой психического развития заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с задержкой психического развития возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей. Особое внимание следует обратить на заключение врача о физическом состоянии и возможностях каждого обучающегося.

Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с задержкой психического развития определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроках со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

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

3. Место учебного предмета в учебном плане

Дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана МБОУ «Школа для детей с ОВЗ». Рабочая программа по физической культуре в 3 классе рассчитана на 102 часов в год, при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Продолжительность занятий в 3 классе – 40 минут.

4. Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 5) использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 10) готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 11) умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 12) готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 13) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 14) овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

- 7) развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 8) формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

5. Содержание изучаемого предмета

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

Знания о физической культуре

Закаливание и естественные силы природы. Режим дня. Строение тела. Мышцы и упражнения для их укрепления. Роль органов дыхания во время движений и передвижений. Органы дыхания, зрения, слуха, кожа. Культура питания. Питьевой режим. Физическое состояние. Измерение роста, массы тела, силы мышц, ЧСС. Физкультминутки и их значение.

Развитие современных Олимпийских игр, их идеалы и символика. Олимпийские призы России, Пермского края, г. Лысьва.

Гимнастика

Теоретические сведения

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал

Строевые упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, в две шеренги, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево, кругом на месте; расчет по порядку; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!», «На два (четыре) шага разомкнись!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, по диагонали, противходом, «змейкой».

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; скакалкой; передача предметов; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание: ползание на животе, на четвереньках; подлезание под препятствия на животе, на четвереньках; лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по гимнастической скамейке, через препятствия; вис на рейке; перелезание через препятствия.

Висы, упоры.

Упражнения в поднимании и переноске грузов:

подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, 2-3 кувырка вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону, опорные прыжки, мост, ласточка, уголок из упора сидя сзади.

Легкая атлетика

Теоретические сведения Понятия эстафета, команды «старт» и «финиш», темп, длительность бега. Влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

ОРУ. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.

Бег. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад, в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.), по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3 × 10 м; эстафеты с бегом на скорость; равномерный, медленный, до 5—6 мин. Бег с ускорением до 30 м. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Прыжки. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега (согнув ноги); с точным приземлением в квадрат; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 8 прыжков); тройной с места. Прыжки по ориентирам; с высоты до 60 см с поворотом в воздухе на 90° и с точным приземлением в квадрат.

Метание. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4—5 м. Бросок мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на

уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, подъемы, торможение, повороты на месте.

Подвижные игры

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

Практический материал.

Подвижные игры на материале гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр (баскетбола, пионербола, волейбола).

Коррекционные игры.

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

Условное распределение часов по разделам

Разделы	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Гимнастика	Подвижные игры
Количество часов	48	20	24	10
Итого за год: 102 часов				

Разбивка часов по четвертям

Четверть	Кол-во часов
1	24
2	24
3	30
4	24
Итого	102

6. Планируемые результаты по завершении обучения

В результате изучения предмета у учащихся будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия* как основа умения учиться.

Личностные учебные действия

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

7. Промежуточная аттестация. Контроль, оценивание результатов.

Текущий контроль проводится в течение всего обучения, на каждом уроке. Оценивание при текущем контроле оказывает огромное воспитательное воздействие. Объективная оценка может поддержать, подбодрить ученика, поспешно выставленная – задержать, затормозить.

Промежуточная аттестация осуществляется на основе четвертных оценок. Контроль должен выявить, знают ли учащиеся фактический материал, умеют ли применять свои знания в различных ситуациях, могут ли осуществлять мыслительные операции, т. е. сравнивать и обобщать конкретные факты, делать общие заключения.

Требования к оцениванию

Для оценивания применяется балльная система.

При оценивании используются следующие **критерии**:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно выполнять или применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия** и **теоретическим знаниям** выставляют оценку в баллах.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			для мальчиков			для девочек		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8	7,1 и более	7,0-6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2-6,2	5,6 и менее
		9	6,8 и более	6,7-5,7	5,1 и менее	7,0 и более	6,9-6,0	5,3 и менее
		10	6,6 и более	6,5-5,6	5,1 и менее	6,6 и более	6,5-5,6	5,2 и менее
Координация движений	Челночный бег 3х10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7-10,1	9,7 и менее
		9	10,2 и более	9,9-9,3	8,8 и менее	10,8 и более	10,3-9,7	9,3 и менее
		10	9,9 и более	9,5-9,0	8,6 и менее	10,4 и более	10,0-9,5	9,1 и менее
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	85 и менее	110-130	150 и более
		8	110 и менее	125-145	165 и более	90 и менее	125-140	155 и более
		9	120 и менее	130-150	175 и более	110 и менее	135-150	160 и более
		10	130 и менее	140-160	185 и более	120 и менее	140-155	170 и более
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более
		9	800 и менее	850-1000	1200 и более	600 и менее	700-900	1000 и более
		10	850 и менее	900-1050	1250 и более	650 и менее	750-950	1050 и более
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1	3-5	+9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
		8	1	3-5	+7,5 и более	2 и менее	5-8	11,5 и более
		9	1	3-5	7,5 и более	2 и менее	6-9	13,0 и более
		10	2	4-6	8,5 и более	3 и менее	7-10	14,0 и более
Сила	Подтягивания на высокой перекладине из виса (м)/на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз	7	1	2-3	4 и более	2 и менее	4-8	12 и более
		8	1	2-3	4 и более	3 и менее	6-10	14 и более
		9	1	3-4	5 и более	3 и менее	7-11	16 и более
		10	1	3-4	5 и более	4 и менее	8-13	18 и более

7. Календарно-тематический план предмета

№	Тема урока	Кол. часов	Дата	Виды деятельности
	1 четверть (24 часа). Легкая атлетика.			
1.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке. Теоретические сведения о легкой атлетике. ОРУ в движении. Медленный бег.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение, бег.
2.	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. ОРУ без предметов. Высокий старт. Ускорение. Подвижная игра «Огонь, воздух и вода».	1		Построение, бег, игра.
3.	Построение в колонну по одному, равнение, повороты на месте. ОРУ без предметов. Подвижная игра «День и ночь».	1		Построение, игра.
4.	Перестроения. Ходьба с заданиями. Ходьба противоходом. ОРУ в колонне. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		Перестроения, ходьба, игра
5.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). ОРУ в кругу. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1		Построения, игра.
6.	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Ходьба спиной вперед. Прыжки с ноги на ногу.	1		Ходьба, прыжки.
7.	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3), ходьба по разметке. Прыжки с поворотами. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Два мороза».	1		Ходьба, прыжки, игра.
8.	Бег с заданиями, с изменением длины шага. ОРУ кругу. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1		Бег, игра.
9.	ОРУ в движении. Понятие «старт», «финиш». Бег с преодолением простейших препятствий.	1		Бег.
10.	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 30 м. Наклон вперед из положения сед на полу.	1		Бег.
11.	ОРУ без предметов. Медленный бег до 6 минут. Подвижная игра «Невод».	1		Бег, игра.
12.	Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Высокий старт.	1		Бег.
13.	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		Бег, игра.
14.	ОРУ в движении. Медленный бег с изменением направлений, с преодолением препятствий. Подвижная игра «Невод».	1		Бег, игра.
15.	ОРУ без предметов. Чередование бега с	1		Бег, ходьба,

	ходьбой до 40 м. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).			прыжки.
16.	ОРУ в кругу. Прыжки с продвижением. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		Прыжки, игра.
17.	ОРУ в колонне. Прыжки в длину с места и с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 с.	1		Прыжки.
18.	ОРУ без предметов. Подтягивания на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	1		Игра.
19.	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Подготовка кистей рук к метанию. Захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1		Ходьба, манипуляции с мячом.
20.	Метание малого мяча с места по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4-6 м с места и на дальность.	1		Метание.
21.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность.	1		Метание.
22.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы, снизу, одной рукой (в парах). Подвижная игра «Живая цель».	1		Метание, игра.
23.	Подвижная игра с метанием «Вышибалы».	1		Игра.
24.	Подведение итогов четверти. Подвижная игра с метанием «Охотники и утки».	1		Игра.
2 четверть (24 часа). Гимнастика.				
25.	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
26.	ОРУ с большим мячом. Строевые упражнения.	1		Гимнастика.
27.	ОРУ с малым мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1		Гимнастика.
28.	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук, с поворотами.	1		Гимнастика.
29.	ОРУ с малым мячом. Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, опорные прыжки и повороты.	1		Гимнастика.
30.	ОРУ с большим мячом. Строевые упражнения. Подвижная игра «Белка-защитница».	1		Гимнастика, игра.
31.	ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие.	1		Гимнастика.
32.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке.	1		Гимнастика.

33.	ОРУ без предметов. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Белка-защитница».	1		Гимнастика, игра.
34.	ОРУ в движении. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Висы на гимнастической стенке со сгибанием и разгибанием ног. Комплексы упражнений с обручами.	1		Гимнастика.
35.	ОРУ с большим мячом. Подтягивания на высокой перекладине из виса (м)/на низкой перекладине из виса лежа (д). Подвижная игра «Обруч в кругу».	1		Гимнастика, игра.
36.	ОРУ с гимнастической палкой. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1		Гимнастика.
37.	ОРУ в движении. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1		Гимнастика.
38.	ОРУ в кругу. Кувырок вперед по мату.	1		Гимнастика.
39.	ОРУ без предметов. Кувырки вперед из упора присев (2-3 подряд).	1		Гимнастика.
40.	ОРУ с малым мячом. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1		Гимнастика.
41.	ОРУ с гимнастической палкой. 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1		Гимнастика.
42.	ОРУ без предметов. Упражнение мост, ласточка. Уголок из упора сидя сзади.	1		Гимнастика.
43.	ОРУ с малым мячом. Кувырок назад из упора присев.	1		Гимнастика.
44.	ОРУ в движении. Разучивание комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
45.	ОРУ без предметов. Закрепление комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
46.	ОРУ с большим мячом. Совершенствование комбинации из изученных элементов.	1		Гимнастика.
47.	ОРУ в движении. Подвижные игры «Кошка и мышки», «Белка-защитница».			Гимнастика, игра.
48.	Подведение итогов четверти. Гимнастические упражнения. Подвижные игры: «Космонавты», «Ловишки с хвостиками».	1		Гимнастика, игра.
3 четверть (30 часов). Лыжная подготовка. Подвижные игры.				
49.	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Теоретические сведения о лыжном спорте.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
50.	Построение с лыжами. Переноска лыж. Прикрепление.	1		Лыжная подготовка.

51.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток, переступанием вокруг носков.	1		Лыжная подготовка.
52.	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку».	1		Лыжная подготовка.
53.	Ступающий шаг без палок.	1		Лыжная подготовка.
54.	Передвижение ступающим шагом до 600 м.	1		Лыжная подготовка.
55.	Скользкий шаг без палок. Передвижение скользким шагом до 3-5 шагов.	1		Лыжная подготовка.
56.	Бесшажный ход с палками.	1		Лыжная подготовка.
57.	Закрепление бесшажного хода с палками.	1		Лыжная подготовка.
58.	Попеременный двухшажный ход с палками.	1		Лыжная подготовка.
59.	Закрепление попеременного двухшажного хода с палками.	1		Лыжная подготовка.
60.	Повороты на лыжах переступанием с палками.	1		Лыжная подготовка.
61.	Передвижение различными ходами	1		Лыжная подготовка.
62.	Спуски с пологого склона в основной стойке.	1		Лыжная подготовка.
63.	Подъём ступающим шагом на склон. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1		Лыжная подготовка, игра.
64.	Подъём на склон «лесенкой», «ёлочкой».	1		Лыжная подготовка.
65.	Подъём на склон разными способами.	1		Лыжная подготовка.
66.	Подъём, спуск на лыжах.	1		Лыжная подготовка.
67.	Подвижная игра на лыжах «Поход».	1		Лыжная подготовка, игра.
68.	Подвижные игры на лыжах на склоне: «Цепи», «Парный спуск».	1		Лыжная подготовка, игра.
69.	Лыжные шаги. Проверочная работа.	1		Лыжная подготовка.
70.	Инструктаж по ТБ на занятиях в спортивном зале. Ловля и броски мяча в парах, ведение мяча двумя руками на месте.	1		Слушание и анализ, манипуляции с мячом.
71.	Ведение мяча двумя руками на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	1		Манипуляции с мячом.

72.	Ведение мяча двумя руками и одной рукой в движении. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	1		Манипуляции с мячом.
73.	Ловля и броски мяча в парах. Броски мяча через сетку.	1		Манипуляции с мячом.
74.	Броски мяча через сетку в парах. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		Манипуляции с мячом, игра.
75.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». Подвижная игра «Охотники и утки».	1		Манипуляции с мячом, игра.
76.	Ведение мяча в движении правой и левой рукой с изменением направления.	1		Манипуляции с мячом
77.	Броски мяча через сетку в парах. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1		Манипуляции с мячом, игра.
78.	Эстафеты с мячом. Подведение итогов четверти.	1		Бег, манипуляции с мячом.
4 четверть (24 часа). Легкая атлетика.				
79.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке; двигательные качества человека. ОРУ без предметов.	1		Слушание и анализ, узнавание и различение.
80.	Строевые упражнения. Построение и перестроения. ОРУ в движении.	1		Перестроения.
81.	ОРУ в колонне. Ходьба с заданиями. Ходьба противоходом.	1		Ходьба.
82.	ОРУ в кругу. Бег с заданиями. Перестроения.	1		Бег, перестроения.
83.	ОРУ без предметов. Ходьба и бег с заданиями. Ходьба змейкой.	1		Ходьба, бег.
84.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Прыжки на длинной скакалке.	1		Прыжки.
85.	ОРУ в колонне. Прыжок в длину с места в ориентир. Прыжки на скакалке.	1		Прыжки.
86.	ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок.	1		Прыжки.
87.	Прыжки с продвижением. Прыжки с высоты 60 см. Подвижная игра «Удочка».	1		Прыжки, игра.
88.	Прыжки с места, с разбега, с продвижением, с высоты 60 см. Проверочная работа.	1		Прыжки.
89.	Броски и ловля мячей. Подвижная игра «Мяч в обруче».	1		Манипуляции с мячом, игра.
90.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность.	1		Метание.
91.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой в цель.	1		Метание.
92.	Метание мяча. Проверочная работа.	1		Метание.
93.	ОРУ с большим мячом. Наклон вперед из	1		Игра.

	положения сед на полу. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».			
94.	Ходьба и бег с препятствиями. Понятия «старт», «финиш», «эстафета».	1		Ходьба, бег.
95.	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловишки с мешочками».	1		Бег, игра.
96.	Высокий старт. Бег на скорость 30 м. Правила эстафет.	1		Бег.
97.	ОРУ в колонне. Медленный бег в колонне с изменением направлений.	1		Бег.
98.	ОРУ в кругу. Медленный бег в чередовании с ходьбой.	1		Бег, ходьба.
99.	Медленный бег с преодолением препятствий. Подтягивания на перекладине. Наклон вперед из положения сед на полу.	1		Бег.
100.	6-минутный бег. Проверочная работа.	1		Бег.
101.	Игра-эстафета «Полоса препятствий».	1		Бег, игра.
102.	Эстафеты с бегом, прыжками и мячами. Подведение итогов четверти и года.	1		Бег, прыжки, манипуляции с мячом.

8. Материально – техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с задержкой психического развития должно отвечать не только общим, но и их особым образовательным потребностям.

Учебно-методические пособия для учителя:

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с задержкой психического развития.
2. Методический сборник «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» г. Пермь, 20017 г.;
3. Методический сборник «Адаптация инвалидов: проблемы, поиски, решения» г. Пермь, 2013 г.
4. Физическая культура в специальном образовании, Дмитриев А. А.
5. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В. И. Ляха. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

Оборудование:

- гимнастические коврики;
- дуги для подлезания
- массажёры для ног
- мячи большие и малые
- фитболы
- скакалки
- обручи
- гимнастические палки
- шведская стенка

- гимнастические скамейки
- эстафетные палочки
- музыкальная аппаратура
- лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

Наглядный, дидактический материал:

- карточки для проведения подвижных игр;
- карточки с комплексами ОРУ;
- сюжетные картинки (виды спорта, игры);
- пиктограммы;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы.

