

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Большекуликовская средняя общеобразовательная школа  
Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Рекомендовано:  
Методический совет  
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_  
Приказ от 30.08.2024 № 154

**Рабочая учебная программа**

**ПО**

**физической культуре**

*(наименование учебного предмета)*

**для 4 класса (8 вид)**

**1 год**

*(срок реализации программы)*

***Прохорский Андрей Викторович***

*(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)*

**2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физкультура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599 Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
2. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 за № 273-ФЗ
3. Устав МБОУ Большекуликовская СОШ
4. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
5. Методическое письмо Министерства образования России «О системе оценивания учебных достижений младших школьников в условиях безотметочного обучения в общеобразовательных учреждениях» от 03.06.2003г. № 13-15-120/13
6. Постановление от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
8. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Большекуликовская СОШ

Адресат:

Программа составлена для учащихся 4 класса и рассчитана на 102 часов, по 3 ч в неделю. Общая характеристика программы.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе.

Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно

дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся ОВЗ имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель:

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохраненных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе. На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

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

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

Результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

Развитие двигательной активности;

Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов:

упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Целью физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются: укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и

специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Спортивные игры». На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального

недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

#### Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

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

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;

#### Нормы оценки обучающегося 4 класса VIII вида

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	Дата по факту	Форма контроля
Лёгкая атлетика (21 час)				
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1		
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1		
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1		
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1		
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1		
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1		
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1		
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1		
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1		
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1		
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		

18	Челночный бег	1		
19	Челночный бег	1		
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1		
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1		
Гимнастика и акробатика (12 час)				
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1		
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1		
25.4	Прыжки со скакалкой.	1		
26.5	Лазание и перелезание	1		
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1		
28.7	Упражнения в равновесии	1		
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1		
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1		
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1		
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1		
33.12	Преодоление полосы препятствий.	1		
Спортивные игры. Волейбол (18 час)				
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		

35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1		
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1		
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1		
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1		
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1		
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1		
51.18	Разыгрывание мяча на три паса	1		
Льжная подготовка (21 час)				
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		

53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1		
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1		
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1		
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1		
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1		
60.9	Торможение «плугом».	1		
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1		
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1		
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1		
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1		
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1		
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1		
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1		
70.19	Прохождение дистанции 2 км	1		
71.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		
72.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1		

Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)				
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1		
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1		
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1		
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1		
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1		
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		
82.10	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1		
83.11	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
84.12	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
85.13	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1		
86.14	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
87.15	Зонная защита Учебная игра.	1		

88.16	Зонная защита Учебная игра.	1		
89.17	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1		
90.18	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1		
Легкая атлетика (15 ч)				
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1		
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1		
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1		
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1		
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1		
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1		
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1		
103.13	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1		
104.4	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1		
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1		

## Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 3 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.