

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска  
«Средняя общеобразовательная школа № 27»

Принята  
педагогическим советом  
протокол от 30.08.19 № 1

Утверждена  
приказом от 02.09.19 № 134

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ - 4 КЛАССОВ**

Составители: Алексеева С.Г.,  
Берлинер И.Л.,  
Беднякова Н.В.,  
Кирпичёнок Ю.С.,  
Кузьмина И.В.

Мурманск  
2019

## **Разделы программы**

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Содержание образования по предмету
4. Виды контроля и практические занятия.
5. Календарно-тематическое планирование
6. Ресурсное обеспечение учебного процесса:
  - Литература

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная адаптированная программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	ФГОС НОО ст. 19.5  Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373, зарегистрированный Минюстом России 22 декабря 2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3	Основной образовательной программой школы, используя учебник В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы» - М.: Просвещение, 2015 г.
4	Учебным планом школы
5	Программы по физической культуре для детей с ДЦП 1-4 классы
6	Положение о рабочей, адаптированной программе по предмету учителя

Количество часов по программе

99

Количество часов в неделю по учебному плану

3

Количество часов в год

99

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

В классе обучается 8 человек с заболеванием.

Выдвигается ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие **принципы**:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

**Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.**

Во-первых, в раздел общеразвивающих упражнений введены коррекционные.

Во-вторых, не выделяются гимнастика, лёгкая атлетика в силу низких потенциальных возможностей учащихся, а используются доступные им виды заданий.

**Весь материал условно разделён на следующие разделы:** общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры.

**Раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения»** составлен таким образом, чтобы была возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях и развивать у детей способность к выполнению сложных двигательных комплексов. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно-статических функциях, упражнения для расслабления мышц, для развития координации движений, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Упражнения этих подразделов в силу особой значимости в коррекционно-восстановительной работе должны быть включены в каждый урок.

**Раздел «Прикладные упражнения»** направлено на формирование локомоторно-статических функций и разнообразных двигательных навыков, необходимых в быту, учебном процессе и трудовой деятельности. В нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, прыжки, лазание и перелезание. Упражнения с предметами, в силу их особого значения для детей, включены в данный раздел: упр. с гимнастическими палками, с бол.и малыми мячами, обручем. Особое внимание уделяется формированию функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.

**Из подвижных игр** в настоящую программу включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста, проводить их можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Специфика прохождения каждого вида упражнений обусловлена особенностю контингента учащихся.

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Уроки строятся со строгим учётом состояния здоровья и физического развития каждого ученика. Работа учителя проводится в тесном контакте с врачами, которые дают исчерпывающие сведения об индивидуальных особенностях учащихся, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможностях противопоказанных к занятиям тех или иных упражнений, учитывая что урок проводится с группой детей, имеющих различный характер заболеваний.

Наиболее типичные противопоказания:

- длительная задержка дыхания при выполнении всех видов упражнений
- упр. с длительным статическим напряжением
- упор и висы (для детей с ДЦП с локализацией в верхнем плечевом поясе)
- упр., развивающие подвижность в суставах при артродезах суставов)
- формирование приведения и наружной ротации бедра (при вывихе бедра и после его вправления)
- наклоны и повороты туловища с большой амплитудой (после фиксации позвоночника).

Недопустимо переутомление учащихся, во избежание чего должен осуществляться индивидуальный подход в дозировке физических нагрузок на уроке. Целесообразно широко использовать все способы регулирования физических нагрузок путем изменения исходного положения, количества повторения упражнений, темпа, уменьшения или увеличения амплитуды движения. Дети занимаются в спортивной форме и обуви. Вопрос о применении ортопедической обуви и аппаратов решается индивидуально с врачом –ортопедом.

**Результаты освоения учебного предмета**

## **К концу первого года обучения ученик**

### **научится:**

- ✓ правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- ✓ соблюдать личную гигиену, режим дня;
- ✓ соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном;
- ✓ выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### **получит возможность научиться:**

- ✓ выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;
- ✓ выполнять метание малого мяча на дальность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча;
- ✓ выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- ✓ выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- ✓ выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- ✓ выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- 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.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план**

Разделы программы	1 подготовительный класс кол-во часов
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	47
Прикладные упражнения	32

Подвижные игры	20
Итого	99

## Содержание

### **Раздел. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

**Дыхательные упражнения.** В исходном положении лежа на спине(сидя, стоя) развивать диафрагмальное, реберное и смешанное дыхание. Выполнять углубленный выдох с одновременным произнесением звуков и имитационными движениями: как согревают руки (х-х), как студят чай(ф-фу). Глубокое дыхание по подражанию(вместе с учителем). Дыхание через нос и рот. Тренировка дыхания в ходьбе с произнесением звуков на выдохе и имитационными движениями: чу-чу-чу(паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет).

### **Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.**

Исходное положение лёжа, сидя, стоя. Движения головой в разных направлениях. По подражанию одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз. Сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.

Выделение пальцев рук. В исходных положениях лёжа на спине, на животе, на боку поочерёдное поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими. Приседание на всей ступне, стоя у опоры. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны. Акробатические группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. Простейшие сочетания изученных движений.

**Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно – статических функциях.** Удерживать голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены, поднимаясь на носки и поднимая правую(левую) руку вверх, прогнуться; приседания из этого исходного положения. Удерживая голову в повороте вправо(влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседать на правой(левой) ноге. Сохранение правильного положения головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами(по ориентирам).

**Упражнения для расслабления мышц.** Исходное положение сидя, стоя, поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз. Плавные помахивания руками, отведенными в стороны(кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями». Руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»). Стоя у опоры, покачивать вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».

**Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений.** Одновременные движения прямыми руками вперед – назад, вверх-вниз. Одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.). Одновременные и

однонаправленные движения рукой и ногой(лёжа на спине одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть). Движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине – правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой). Формирование координации движений в прыжковых упражнениях: стоя у опоры, прыжком ноги в стороны – вместе.

Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. В исходном положении сидя(стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп. Прокатывание стопами каната. Захватывание стопами мяча. Захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду.

Ходьба по ребристой доске, с наступанием на канат. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп (индивидуальное задание). Из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки.

Упражнения для формирования равновесия. Сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя, ноги на ширине ступни, ноги в шаге. Сохранение устойчивости при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) быстрый переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений. Кружение на месте переступанием. Удерживать различные исходные положения на качающейся плоскости. Ходьба по начертенному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем(вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.

Упражнения для формирования правильной осанки. Принимать правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10сек. Подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стойка у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседание с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Ходьба на месте и с продвижением вперед с положением рук за спиной или на поясе, с поднятой головой, выпрямленной осанкой (индивидуальная коррекция).

Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам(флаги, мячу). Построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна, у гимнастич. снаряда). Изменение направлений в ходьбе по ориентирам, начертанным на полу. Выполнение с открытыми и закрытыми глазами исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад.

## **Раздел. Прикладные упражнения.**

Построения и перестроения. Построение в шеренгу с равнением по канату(чертые). Построение в колонну по одному вдоль каната(черты, гимнастической скамейки). Построение в круг с равнением по канату. Повороты на месте переступанием.

Ходьба и бег. Ходьба обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индив. особенностей). Ходьба строем друг за другом. Ходьба парами. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с преодолением препятствий (сгибание предметов, перешагивание через них в ходьбе, подлезание и т.п.). Спокойный бег друг за другом.

Прыжки. Подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением на расстояние 1,5 -2 м(в играх «Попрыгунчики», «По кочкам», «Зайчата»). Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета рукой, головой. Прыжки в глубину с двух ног на две с мягким приземлением с высоты 15-20см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 15-20см. Прыжки с гимнастического мата на мат (расстояние 10-20см). Перепрыгивание через начертанную линию, канат. Прыжки в длину с места толчком двух ног(15-20см).

Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке и веревочной лестнице, не пропуская реек. Передвижение на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50-60см. Подлезание под препятствие(под гимнастического коня, натянутую веревку). Пролезание через обруч, удерживаемый ребром к полу учителем(другим учеником). Пролезание между рейками лестницы, вертикально поставленной к полу.

Упражнения с флагжками. Правильное удержание флагжка. Помахивание одним флагжком, двумя вверху над головой, впереди, внизу перед собой и сбоку. С флагжками в руках по подражанию принимать исходное положения: руки в стороны, вперед, вверх, скрестно перед собой, вниз. Ходьба с флагжками в руках.

Упражнения с обручами. Удерживая обруч двумя руками, поднимать его перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз. Удерживать обруч перед собой, ходить с изменением направления и движениями руками («шофер ведет машину»). В положении сидя в обруче ноги «скрестно», стоя в обруче в основной стойке, наклоны вперед (с захватыванием обруча) и выпрямлением (с подниманием обруча). Прокатывание обруча и бег за ним.

Упражнения с гимнастическими палками. Удержать палку различными хватами (сверху, снизу, сбоку) с индивидуальной коррекцией дефектов хвата. Перекладывание палки из руки в руку, меняя способы хвата. По подражанию принимать различные исходные положения с палкой в руках: палка внизу перед собой, палка вверху, палка за головой. Выполнять повороты туловища и наклоны, удерживая палку перед собой, вверху. Стоя на коленях, палка над головой, повороты и наклоны туловища. Ходьба с палкой в руках.

Упражнения с большими мячами. Принимать различные исходные положения, удерживая мяч в руках. Перекладывание мяча с одного места в другое по ориентирам. Катание мяча головой, передвигаясь на четвереньках. Прокатывание мяча на дальность разгибанием руки(кисть сверху). Катание мяча толчком одной руки (двумя) лёжа на животе. Сидя на полу, ноги «скрестно» выпрямлены (прокатывание мяча вокруг себя). Передача мяча друг другу (в парах, по кругу, по ряду 2-мя руками снизу на уровне груди, сверху, сбоку, шаг вперед). Прокатывать мяч перед собой с продвижением по залу. Броски мяча через веревку сидя «по – турецки». Подбрасывание мяча перед собой и ловля.

Упражнения с малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывание мяча перед собой и ловля. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удерживанием мяча.

Метания, передача предметов и переноска грузов. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, меняя направление. Броски мешочка с песком друг другу, в круг, в обруч. Метание средних мячей снизу вверх. Метание мячей снизу в цель, расположенную вертикально. Метание малого мяча вдаль с места из-за головы, стоя лицом по направлению метания. Метание одной рукой из-за головы в мишень, расположенную вертикально. Переноска мешочка с песком, набивного мяча на ладонях обеих рук, вытянутых вперед. Переноска гимнастических палок (4-6шт.).

#### **Подвижные игры.**

«Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Слепая лиса», «Салки», «Пятнашки», «Мяч соседу», «Гуси-лебеди», «К своим флагкам», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Принеси мячи», «Догони мяч».

Простейшие игры-эстафеты со специальными заданиями на осанку с включением ходьбы на четвереньках, коленях, вставанием из положения стоя на коленях, с перекатыванием и перебрасыванием мяча.

#### **Оценивание безотметочное и качественное**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**1 ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

**Планирование материала на I четверть (26ч)**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Ознакомление с содержанием и организацией уроков. Построение в колонну по одному. Техника безопасности на уроке.	1
2	Построение в колонну и шеренгу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	3
3	Поворот переступанием. Равновесие. Прыжки на месте.	3
4	Повороты. Ходьба и бег вразсыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	3
5	Перебрасывание мяча в двух шеренгах.	3
6	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы.	3
7	Найди своё место в шеренге, колонне. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	4
8	Подлезание под шнур. Игра «Салки».	4
9	Ходьба и бег по кругу. Перебрасывание мяча через шнур.	2

**Планирование материала на II четверть (21 час)**

10	Прыжки с мягким приземлением, равновесие.	2
11	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба боком приставным шагом.	2
12	Ходьба по скамейке на носках. Ловля мяча после отскока от пола.	2
13	Построение из колонны по 1 в колонну по2. Повороты прыжком.	1
14	Ходьба и бег между предметами, ползание на животе.	2
15	Метание мяча на дальность. Игра«Гуси-лебеди».	1
16	Ходьба с изменением темпа движения. Лазание по гимнастической стенке.	2
17	Попеременное подпрыгивание на одной ноге. Перебрасывание мяча одной рукой. Игра «Совушка».	1

18	Ходьба и бег с ускорением и замедлением. Ходьба с мешочками на голове. Игра «Совушка».	2
19	Ходьба и бег парами (за руки не держаться). Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. Ползание по скамейке.	1
20	Повороты прыжком, прыжки на одной ноге сгибанием предмета. Перебрасывание большого мяча. Игра «Слепая лиса».	1
21	Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1. Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Подлезание под шнур. Упражнения в равновесии.	2
22	Ходьба и бег между предметами, врассыпную, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках и животе, перепрыгивание через шнур.	1
23	Упражнения с обручем, перепрыгивание через шнур. Игра «Волк во рву».	1

**Планирование материала на III четверть (30 часов)**

24	Ходьба и бег в колонне по 1 с остановкой по сигналу. Прыжки с высоты. Игра «Волк во рву».	1
25	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы. Игра «Кто дальше бросит».	1
26	Ходьба и бег с изменением направления, нахождение своего места в колонне. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Подлезание (не касаясь руками пола) под шнур.	2
27	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы змейкой. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1
28	Прыжки в длину с места. Упражнения с флагштоками.	2
29	Ходьба с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места. Ловля мяча после отскока от стены. Ползание по скамейке на животе.	1
30	Ходьба и бег между предметами. Упражнения в равновесии. Подлезание под веревку.	2
31	Бег и ходьба врассыпную. Прыжки через скакалку. Ходьба по гимнастической скамейке. Перебрасывание мяча.	2
32	Ходьба и бег парами с перешагиванием через шнур. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Забрасывание мяча в корзину. Ползание.	2
33	Ходьба и бег между предметами. Метание в вертикальную цель. Подлезание под шнур. Ходьба по скамейке, соскок.	2
34	Ходьба и бег в колонне по 1. Осанка. Тройной прыжок с места. Ловля мяча. Игра «Принеси мячи».	2

35	Ходьба и бег по кругу, змейкой. Прыжки через скакалку. Броски и ловля мяча. Игра «Принеси мячи».	2
36	Прыжки в длину с продвижением вперед. Игра «К своим флагкам».	2
37	Ходьба парами, ходьба по гимнастической скамейке. Броски и ловля мяча. Игра «Метко в цель».	2
38	Ходьба и бег в колонне по 1, по 2. Прыжок в длину. Подлезание под шнур. Забрасывание мяча в корзину.	2
39	Перестроение в колонну, в шеренгу по 2, по 3. Эстафеты с мячами.	2
40	Перестроения. Прыжки в высоту. Игра «Метко в цель».	2

#### **Планирование материала на IV четверть (22 часа)**

44	Ходьба и бег в колонне по 1, по 2, змейкой. Прыжки в высоту.	1
45	Ходьба и бег вокруг предметов. Перелазание и подлазание.	2
46	Упражнения в равновесии. Ходьба с мешочками на голове. Прыжки в длину с места.	1
47	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину. Игра «Два Мороза».	2
48	Ходьба и бег парами, змейкой. Прыжки в длину. Перебрасывание мяча. Ползание. Игра «Два Мороза».	1
49	Ходьба и бег с изменением направления. Упражнения на равновесие. Прыжки в длину.	2
50	Ходьба и бег по ориентирам. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
51	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	2
52	Перешагивание и перепрыгивание через верёвку. Пролазание в обруч. Игра «Гуси-лебеди».	1
53	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Салки».	2
54	Ведение мяча одной рукой. Ходьба по гимнастической скамейке, сосок. Игра «К своим флагкам».	2
55	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках, по- пластунски.	1
56	Ползание по гимнастической скамейке. Метание мяча в вертикальную цель. Упражнения на равновесие.	2

57	Ползание по наклонной скамейке. Метание в цель на полу. Игра«Догони мяч».	1
58	Итоговый урок. Повторение изученного. Эстафеты.	1

Четверть	Количество часов
1 четверть	26
2 четверть	21
3 четверть	30
4 четверть	22
Итого:	99

**Литература:**

1. Программа по физической культуре для детей с ДЦП 1-4 классы- Ротапринтный участок Ученого методического совета при МП СССР,1986.
- 2.Мастюкова Е. М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом — М.: Просвещение, 1991.
3. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре», 2006.
4. М.С. Блудилина, С.В.Емельянов «Физкультура» 1класс. Поурочные планы. – Волгоград, 2002.
- 5.Интернет – ресурсы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

3 часа/неделю 99ч/год

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения	Кол-во часов
1.	<b>Раздел 1: «ОФП»</b>	Учащиеся научатся: - правилам личной гигиены и режиму дня школьника -ознакомятся с техникой безопасности на уроках	25
	Теоретические сведения		
	Строевая подготовка.		
	Упражнения с предметами и без предметов.		
	Упражнения с гимнастическими скамейками.	Учащиеся получат возможность научиться: -применять на практике полученные знания -выполнять строевые упражнения -самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий	
	Упражнения у гимнастической стенки.		

2.	<b>Раздел 2: «Гимнастика»</b>	Учащиеся научатся: -выполнять построения и перестроения на месте  Учащиеся получат возможность научиться: -выполнять акробатические упражнения - выполнять упражнения в висах -преодолевать различные препятствия -выполнять упражнения в равновесии	25
3.	<b>Раздел 3: «Подвижные игры»</b>	Учащиеся научатся: - узнавать спортивные игры с мячом -выполнять построения и перестроения на месте -правилам игры Бочча  Учащиеся получат возможность научиться: -владеть мячом -выполнять остановку, передачу и ловлю мяча -выполнять бросок по воротам -взаимодействовать с другими учащимися (игроками)	23
4.	<b>Раздел 4: «Лёгкая атлетика»</b>	Учащиеся научатся: - знать и применять на практике технику безопасности при метании -выполнять построения и перестроения на месте  Учащиеся получат возможность научиться: -метать мяч на дальность с места -метать мяч в горизонтальные и вертикальные цели -метать на определённое расстояние -передвигаться с преодолением различных препятствий	26
	Метание малого мяча на дальность		
	Круговая тренировка		
	Преодоление полосы препятствий		

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 2 КЛАСС

**3 часа/неделю 102 часа/год**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>РАЗДЕЛ 1: «ОФП»</b>			<b>26</b>
1.	Теоретические сведения	Учащиеся научатся:	5
2.	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов	- правилам личной гигиены и режиму дня школьника - ознакомятся с техникой безопасности на уроках	7
3.	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками	Учащиеся получат возможность научиться:  - применять на практике полученные знания	7
4.	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	- выполнять строевые упражнения  - самостоятельно принимать исходное положение и выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий	7
<b>РАЗДЕЛ 2: «ГИМНАСТИКА»</b>			<b>26</b>
5.	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Учащиеся научатся:  - выполнять построения и перестроения на месте	8
6.	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов.	Учащиеся получат возможность научиться:  - выполнять акробатические упражнения	8
7.	Обучение передвижению по узкой повышенной опоре.	- выполнять упражнения в висах - преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии	10
<b>РАЗДЕЛ 3: «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»</b>			<b>25</b>
8.	Теоретические сведения.	Учащиеся научатся:	5
9.	ОРУ с мячами различной величины.	- узнавать спортивные игры с мячом - выполнять построения и перестроения на месте	5
10.	Обучение правилам, технике и тактике	- правилам различных подвижных игр	5

	различных подвижных игр.		Учащиеся получат возможность научиться:  - владеть мячом - выполнять остановку, передачу и ловлю мяча - выполнять бросок по воротам - взаимодействовать с другими учащимися (игроками)	5
11.	Обучение передаче и ловле мяча. Взаимодействие игроков.			
12.	Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.			5
<b>РАЗДЕЛ 4: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>				<b>25</b>
13.	Теоретические сведения.			5
14.	Разучивание техники метания малого мяча.			4
15.	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.			6
16.	Метание малого мяча на дальность.			5
17.	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.			5

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 3 КЛАСС

**3 часа/неделю 102 часа/год**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>РАЗДЕЛ 1: «ОФП»</b>			<b>26</b>
1.	Теоретические сведения	Учащиеся научатся:	5
2.	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов	- правилам личной гигиены и режиму дня школьника - ознакомятся с техникой безопасности на уроках	7
3.	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками	Учащиеся получат возможность научиться:  - применять на практике полученные знания	7
4.	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	- выполнять строевые упражнения  - самостоятельно принимать исходное положение и выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий	7
<b>РАЗДЕЛ 2: «ГИМНАСТИКА»</b>			<b>26</b>
5.	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Учащиеся научатся:  - выполнять построения и перестроения на месте	8
6.	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов.	Учащиеся получат возможность научиться:  - выполнять акробатические упражнения	8
7.	Обучение передвижению по узкой повышенной опоре.	- выполнять упражнения в висах - преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии	10
<b>РАЗДЕЛ 3: «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»</b>			<b>25</b>
8.	Теоретические сведения.	Учащиеся научатся:	5
9.	ОРУ с мячами различной величины.	- узнавать спортивные игры с мячом - выполнять построения и перестроения на месте	5
10.	Обучение правилам, технике и тактике	- правилам различных подвижных игр	5

	различных подвижных игр.		Учащиеся получат возможность научиться:  - владеть мячом - выполнять остановку, передачу и ловлю мяча - выполнять бросок по воротам - взаимодействовать с другими учащимися (игроками)	5
11.	Обучение передаче и ловле мяча. Взаимодействие игроков.			
12.	Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.			5
<b>РАЗДЕЛ 4: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>				<b>25</b>
13.	Теоретические сведения.			5
14.	Разучивание техники метания малого мяча.			4
15.	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.			6
16.	Метание малого мяча на дальность.			5
17.	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.			5

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## 4 КЛАСС

**3 часа/неделю 102 часа/год**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>РАЗДЕЛ 1: «ОФП»</b>			<b>26</b>
1.	Теоретические сведения	Учащиеся научатся:	5
2.	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов	- правилам личной гигиены и режиму дня школьника - ознакомятся с техникой безопасности на уроках	7
3.	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками	Учащиеся получат возможность научиться:  - применять на практике полученные знания	7
4.	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки.	- выполнять строевые упражнения  - самостоятельно принимать исходное положение и выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий	7
<b>РАЗДЕЛ 2: «ГИМНАСТИКА»</b>			<b>26</b>
5.	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Учащиеся научатся:  - выполнять построения и перестроения на месте	8
6.	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов.	Учащиеся получат возможность научиться:  - выполнять акробатические упражнения	8
7.	Обучение передвижению по узкой повышенной опоре.	- выполнять упражнения в висах - преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии	10
<b>РАЗДЕЛ 3: «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»</b>			<b>25</b>
8.	Теоретические сведения.	Учащиеся научатся:	5
9.	ОРУ с мячами различной величины.	- узнавать спортивные игры с мячом - выполнять построения и перестроения на месте	5
10.	Обучение правилам, технике и тактике	- правилам различных подвижных игр	5

	различных подвижных игр.		Учащиеся получат возможность научиться:  - владеть мячом - выполнять остановку, передачу и ловлю мяча - выполнять бросок по воротам - взаимодействовать с другими учащимися (игроками)	5
11.	Обучение передаче и ловле мяча. Взаимодействие игроков.			
12.	Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.			5
<b>РАЗДЕЛ 4: «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»</b>				<b>25</b>
13.	Теоретические сведения.			5
14.	Разучивание техники метания малого мяча.			4
15.	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели.			6
16.	Метание малого мяча на дальность.			5
17.	Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий.			5