

Задачи предмета:

- 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, содействие нормальному физическому развитию;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования к контролю и оценке знаний определены двумя уровнями - в зависимости от индивидуальных особенностей, психофизических возможностей учащихся. Достаточный уровень предполагает овладением программным материалом по указанному перечню требований, минимальный уровень — предусматривает уменьшенный объем обязательных умений.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- уметь выполнять строевые упражнения;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- уметь выполнять упражнения на выносливость;
- уметь выполнять бег — медленный, с ускорением на 30-60м., с низкого старта;
- уметь соблюдать правила спортивных и подвижных игры;
- уметь выполнять упражнения на развитие скоростных-силовых качеств (прыжки, многоскоки, пресс);
- уметь выполнять прыжки в длину с места, с разбега;
- уметь выполнять метание мяча;
- уметь выполнять броски и ловлю мяча;
- уметь выполнять лазанье по канату;
- уметь выполнять упражнения акробатики;

- уметь выполнять перетягивание каната;
- уметь выполнять упражнения на развитие ловкости, быстроты;
- уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками.

Базовые учебные действия

Группы БУД	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; 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 обществе.
Коммуникативные учебные действия	Вступать в контакт и работать в коллективе; 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.
Регулятивные учебные действия	Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; 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.
Познавательные учебные действия	Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

Краткий учебный курс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Содержание краткого учебного курса
1.	Легкая атлетика.	46	Выполнять строевые упражнения .Выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Выполнять упражнения на выносливость. Выполнять бег — медленный, с ускорением на 30-60м., с низкого старта. Выполнять упражнения на развитие скоростных-силовых качеств (прыжки, многоскоки).Выполнять прыжки в длину с разбега. Выполнять метание мяча. Выполнять броски и ловлю мяча.
2.	Гимнастика с элементами акробатики.	24	Выполнять строевые упражнения. Выполнять общеразвивающие упражнения — прыжки в длину с места, с разбега; медленный бег, бег на скорость, челночный бег; приседания, отжимания. Выполнять упражнения на выносливость. Выполнять упражнения на развитие

			силовых качеств (подтягивание, пресс). Выполнять лазание по канату. Выполнять упражнения акробатики.
3.	Спортивные игры.	10	Спортивные игры, направленные как на развитие физических качеств детей, также на развитие внимания, памяти, инициативы, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.
4.	Гимнастика.	22	Построение в одну шеренгу по команде; построение в колонну по одному; перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте; ходьба по диагонали по ориентирам; лазанье по канату; передвижение и подтягивание в висе; опорные прыжки через гимнастического «козла»; перелезание и подлезание; ходьба и бег по гимнастической скамейке; ходьба по рейке гимнастической скамейки; лазанье по канату в висе; кувырки вперед, назад.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	Форма учебных занятий	Виды учебной деятельности	Предметные результаты	БУД	Средства обучения
I четверть (24 часа)								
<u>Легкая атлетика.</u>								
1.	Техника безопасности на уроках <u>легкой</u> атлетики. Строевые упражнения.	2		Комбинированный урок.	Строиться, слушать.	Выполнять строевые упражнения.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; Вступать в контакт и работать в коллективе; Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Сигнальные конусы, свисток.
2.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.	Выполнять общеразвивающие упражнения на месте и в движении.		Сигнальные конусы, свисток.
3.	Развитие выносливости.	2		Комбинированный урок.	Развивать.	Выполнять упражнения на выносливость.		Сигнальные конусы, свисток.
4.	Подвижные игры с элементами легкой	2		Комбинированный урок.	Играть, соблюдая правила.	Соблюдать правила игры.		Перекладина, гимнастический коврик.
								Сигнальные конусы, свисток.

	атлетики.							
5.	Медленный бег.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять бег — медленный, с ускорением на 30-60м., с низкого старта. Выполнять упражнения на развитие скоростных-силовых качеств (прыжки, многоскоки). Выполнять прыжки в длину с разбега. Выполнять метание мяча. Выполнять броски и ловлю мяча.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; Обращаться за помощью и принимать помощь; Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;	Сигнальные конусы, свисток.
6.	Развитие скоростных-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	2		Комбинированный урок.	Прыгать, скакать.			Сигнальные конусы, свисток.
7.	Бег с низкого старта.	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы, свисток.
8.	Бег с ускорением 30 м.	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы, свисток, секундомер.
9.	Бег с ускорением 60 м.	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы, свисток, секундомер.
10.	Прыжки в длину с разбега.	2		Комбинированный урок.	Прыгать.			Сигнальные конусы, свисток, рулетка.
11.	Метание мяча.	2		Комбинированный урок.	Метать.			Мяч.
12.	Броски и ловля мяча.	2		Комбинированный урок.	Бросать, ловить.			Мяч.

II четверть (24 часа)

Гимнастика с элементами акробатики.

1.	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения.	2		Комбинированный урок.	Строиться, слушать.	Выполнять строевые упражнения. Выполнять общеразвивающие упражнения — прыжки в длину с	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений Обращаться за помощью и принимать помощь; Принимать цели и	Сигнальные конусы, свисток.
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.			Сигнальные конусы, свисток.
3.	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	2		Комбинированный урок.	Подтягиваться, качать пресс.			Сигнальные конусы, свисток, перекладина, гимнастический

						места, с разбега; медленный бег, бег на скорость, челночный бег; приседания, отжимания	произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	коврик.
4.	Общая физическая подготовка — прыжки в длину с места, с разбега.	2		Комбинированный урок.	Прыгать в длину.			Сигнальные конусы, свисток, рулетка.
5.	Общая физическая подготовка — медленный бег.	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы, свисток.
6.	Общая физическая подготовка — челночный бег.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	выполнять упражнения на выносливость.	Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.	Сигнальные конусы, свисток.
7.	Общая физическая подготовка — приседания.	2		Комбинированный урок.	Приседать.	Выполнять упражнения на развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).		Сигнальные конусы, свисток.
8.	Общая физическая подготовка — отжимания.	2		Комбинированный урок.	Отжиматься.			Сигнальные конусы, свисток.
9.	Общая физическая подготовка — бег на скорость.	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Сигнальные конусы, свисток, секундомер.
10.	Общая физическая подготовка — упражнения на выносливость.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.	Выполнять лазание по канату.		Сигнальные конусы, свисток.
11.	Лазание по канату.	1		Комбинированный урок.	Лазать.	Выполнять упражнения акробатики.		Канат.
12.	Акробатика.	3		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.			Сигнальные конусы, свисток.
III четверть (30 часов)								
<u>Лёгкая атлетика</u>								
1.	Техника общеразвивающих	2		Комбинированный урок.	Прыгать.	Выполнять общеразвивающие	Осознание себя как ученика,	Свисток.

	упражнений. Салки на одной ноге.					упражнения.	заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;	
2.	Развитие скоростных способностей. Сумей догнать.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять упражнения на развитие скоростных, силовых способностей.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;	Сигнальные конусы, свисток.
3.	Техника метания малого мяча. Метко в цель.	2		Комбинированный урок.	Метать.			Малый мяч, табло, кольцо баскетбольное.
4.	Развитие скоростных способностей. Бег за флажками.	2		Комбинированный урок.	Бегать.	Выполнять упражнения с мячами, с флажками, прыгать, бегать; упражнения на ловкость и силу.	Вступать в контакт и работать в коллективе;	Сигнальные конусы, свисток, секундомер.
5.	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок за прыжком.	2		Комбинированный урок.	Прыгать.			Обращаться за помощью и принимать помощь;
6.	Развитие скоростно-силовых способностей. Сильные и ловкие.	2		Комбинированный урок.	Бросать, ловить.	Пройти все препятствия в эстафете.	Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;	Сигнальные конусы, свисток, мячи.
7.	Развитие скоростно-силовых способностей. Снайперы.	2		Комбинированный урок.	Бросать.			Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
8.	Эстафета на полосе препятствий	2		Урок соревнования.	Бегать.	Выполнять метание мяча в цель.	Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Сигнальные конусы, свисток, препятствия.
9.	Развитие скоростно-силовых качеств. Перестрелка.	2		Комбинированный урок.	Метать.	Выполнять правила игры в догонялки.		Сигнальные конусы, свисток, малые мячи.
10.	Метание малого мяча. Спринт с метанием в цель.	2		Комбинированный урок.	Метать.			Малые мячи.
11.	Догоняй-убегай.	2		Комбинированный	Бегать.			Свисток.

				ный урок.				
<u>Спортивные игры.</u>								
12.	Техника владения мячом. Ловец и перехватчик.	2		Комбинированный урок.	Вести мяч.	Соблюдать правила ведения мяча.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; Вступать в контакт и работать в коллективе; Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Большой мяч, свисток.
13.	Развитие скоростных способностей. Челнок.	2		Комбинированный урок.	Вести мяч.	Соблюдать правила спортивных игр.		Большой мяч, свисток.
14.	Техника владения мячом. Кто быстрее.	2		Комбинированный урок.	Вести мяч.	Выполнять упражнения владения мячом.		Большой мяч, свисток.
15.	Развитие (скоростных и координационных способностей. День и ночь.	1		Комбинированный урок.	Вести мяч.	Выполнять упражнения на развитие скоростных способностей.		Большой мяч, свисток.
16.	Эстафета с ведением мяча.	1		Урок соревнования.	Вести мяч.			Большой мяч, свисток.
IV четверть (24 часа)								
<u>Гимнастика.</u>								
1.	Развитие гибкости. Кто самый гибкий.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.	Выполнять упражнения определяющие степень гибкости тела. Выполнять упражнения на ловкость, внимание, равновесие. Выполнять прыжки, кувырки, упражнения на перекладине, прыжки на скакалке.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений; Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).	Гимнастические коврики.
2.	Развитие ловкости, внимания.	2		Комбинированный урок.	Ловить мяч.			Мяч.
3.	Прыжок и кувырок.	2		Комбинированный урок.	Прыгать, кувыркаться.			Гимнастические коврики.
4.	Переправа на перекладине.	2		Комбинированный урок.	Висеть на руках на перекладине и передвигаться по ней.			Перекладина, мат.
5.	Упражнения на равновесие.	2		Комбинированный урок.	Выполнять упражнения.			Гимнастическая скамейка.
6.	Прыжки на скакалке.	2		Комбинированный урок.	Прыгать на скакалке.			Скакалка.

7.	Перетягивание каната.	2		Комбинированный урок.	Перетягивать канат.	Выполнять перетягивание каната.		Канат.
8.	Развитие физических качеств(быстроты реакции, координации). Слушай сигнал.	2		Комбинированный урок.	Бегать с остановками. Передавать предмет по сигналу.	Выполнять упражнения на быстроту реакции, координацию.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; Вступать в контакт и работать в коллективе; Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.	Сигнальные конусы, свисток, секундомер.
9.	Развитие быстроты реакции, координации. Фигуры.	2		Комбинированный урок.	Бегать с остановками. Передавать предмет по сигналу.	Выполнять упражнения с гимнастическими палками.		Сигнальные конусы, свисток.
10.	Салки с гимнастическими палками.	2		Комбинированный урок.	Бегать.			Гимнастические палки, свисток.
11.	Гимнастическая олимпиада.	2		Комбинированный урок.	Пройти эстафету.	Выполнять этапы эстафеты. Соблюдать правила игры.	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; Вступать в контакт и работать в коллективе; Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности.	Гимнастические скамейки, стенки, коврики, палки. Мячи.
12.	Спортивная игра «Опреди полет мяча».	2		Комбинированный урок.	Играть мячом.			Большой мяч, сигнальные конусы, свисток.

Оценка предметных результатов по итогам выполнения практических действий по _____

_____ класс 201__-201__ уч. год

- 1- «выполняет действие самостоятельно»;
- 2- «выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной)»;
- 3- «выполняет действие по образцу»;
- 4- «выполняет действие с частичной физической помощью»;
- 5- «выполняет действие со значительной физической помощью»;
- 6- «действие не выполняет»;
- 7- «узнает объект»;
- 8- «не всегда узнает объект»;
- 9- «не узнает объект»

№ п/п	Имя, фамилия ученика	I полугодие	II полугодие	год
1.				
2.				
3.				

Оценка сформированности БУД

_____ класс 201__-201__ уч.год

Мониторинг двигательной активности.

№ п/п	Виды деятельности на уроке							
1.	Бег в быстром темпе на 20м за 8 сек.							
2.	Прыжки в длину с места на 100см.							
3.	Повороты в стороны (налево, направо) по ориентирам.							
4.	Построение в шеренгу и в колонну по одному.							
5.	Метание малого мяча в стену на расстояние 10м.							
6.	Броски большого мяча из-за головы через сетку высота сетки 2м.							

ПИ — По словесной инструкции.

ПП — По показу учителя.

ЧП — Частичная помощь учителя.

ЗП — Значительная помощь учителя.

НВ — Не выполняет.

ВС — Выполняет самостоятельно.

Учебно-методический комплекс по физической культуре.

1. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида». (В.В.Воронцова и др. Москва. «ВЛАДОС» 2010г.)

2. спортивные и подвижные игры. (Под ред. Ю.И.Портных. Москва «Физкультура и спорт». 1994г.
3. Спорт. Летние виды. Москва. «Школьная пресса». 2010г.
4. Спорт. Зимние виды. Москва. «Школьная пресса». 2010г.