****

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного

 предмета коррекционного курса1. Учебно-тематический план
2. Содержание учебного предмета
3. Календарно-тематическое планирование
4. Система оценки планируемых результатов
5. Описание материально-технического обеспечения образовательной

деятельности1. Список литературы
 | 33666710181919 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа для обучающихся 5 класса с умеренной степенью умственной отсталости.

Учебная программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования умственно отсталых обучающихся

1. Приказа от 10.04.2002г. № 29/2065 – «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии».
2. Постановления РФ от 13.03.2001г. приказ № 196 «Об утверждении Типового положения образовательного учреждения».
3. Постановления Правительства от 12.03.1997г. приказ № 288 «О специальном (коррекционном) образовательном учреждении».

Учебная программа для обучающейся со сложной структурой дефекта составлена на основе:

1. Программы для 5 – 9 классов специальных (коррекционной) школ VIII вида Бгажноковой И.М. (для детей с нарушением интеллекта) книга 2, 1997 г.
2. Программы Бгажноковой И.М. / программно - методические материалы для специальных (коррекционной) школ VIII вида (для детей с нарушением интеллекта) – М.: Гуманитар., изд. центр ВЛАДОС, 2007 г.
3. Программы для обучающихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для глубоко умственно отсталых детей. М.: Просвещение 1986 год.
4. Шилин Ю. Н. Игра – Дартс - М.: ТОДОС 2010 г.

***Цели:*** укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

· развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

· овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

· воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

***Задачи:***

*оздоровительная* – это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

 *образовательная -* освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни;

*воспитательная -* формирование физических и морально-волевых качеств личности;

*коррекционная -* исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура в коррекционной школе для обучающихся с ОВЗ является составной частью всей системы работы с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

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

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

*Общеучебные умения, навыки и способы деятельности*

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Программа по физической культуре для обучающегося структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

В раздел «***Гимнастика***» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

 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. 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. Упражнения в лазанье — 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..

В задачираздела ***«Лыжная подготовка»*** и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным приемам с лыжами, видам построений, поворотам и передвижениям. К числу основных способов передвижений в период обучения относятся: одновременный одношажный, коньковый и классический ход, повороты. Занятия лыжами 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 «***Игры***». 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.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

 В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

 Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

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

 Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

1. **Описание места предмета в учебном плане**

 Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры выделяется классе 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебных недель).

Контингент обучаемых: обучающаяся с умеренной степенью умственной отсталости.

1. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета коррекционного курса**

***Личностные:*** овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальное представление о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культуры и доступными видами спорта; умение оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок.

 ***Предметные:*** совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты и выносливости; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений; освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивных игр, ходьбы на лыжах, туризма.

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Тема** | **Всего****часов** | **Теоретические** **занятия** | **Практические** **занятия** |
| Легкая атлетика | 18 | 2 | 16 |
| Гимнастика | 12 | 1 | 11 |
| Подвижные игры | 14 | 1 | 13 |
| Лыжная подготовка | 17 | 1 | 16 |
| Пионербол | 7 | 1 | 6 |
| **Итого** | **70** | **6** | **64** |

**VI. Содержание учебного предмета**

**Тема 1. «Лёгкая атлетика» (20 часов)**

*(Теоретические занятия 2 часа)*

ТБ на уроках лёгкой атлетики

*(Практические занятия 18 часов)*

Старт, стартовый разгон

Бег на скорость 30 м

*Ходьба и бег.*Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.
*Прыжки.*Прыжки в глубину. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на 2 через «ров».
*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.*Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, перекладыванием его из рук в руки.
*Броски мяча вверх и ловля его после отскока.*Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата –4 человека, коня –6 человек – на руках. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.
Метание мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м

**Тема 2. «Гимнастика» (12 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

1. История развития гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 11 часов)*

Основы знаний: правила поведения в спортзале. Влияние физических упражнений на здоровье ученика. Сведения о режиме дня, утренней зарядки и личной гигиены.

*Дыхательные упражнения.*Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

*Основные положения и движения.*Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движением рук из различных исходных положений. Выполнение в разном темпе.
*Упражнения на осанку.*Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседания на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.
Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу.

*Построения, перестроения.*

Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».
Общеразвивающие упражнения: без предметов, с мячом. Выполнение команд в движении», «перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три».

Упражнение на равновесие: ходьба по бревну, перешагивание на скамейке через набивные мячи, приставные шаги.

*Лазание, подлезание, перелезание.*Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз, в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1- 2 сек.
*Равновесие.*Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.
*Акробатические упражнения*: группировка, перекаты в группировке, перекаты на живот прогнувшись, стока на лопатках, кувырок вперед, назад, «мост»

**Тема 3. «Подвижные игры» (14 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

 История развития подвижных игр. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 13 часов)*

Игровые упражнения без предметов, с предметами (мячом, обручем, скамейкой).

Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения.

Формирование знаний и умений в выполнении различных игровых упражнений.

Воспитание коллективизма, дружбы,

**Тема 4. «Лыжная подготовка» (17 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

История развития лыж. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 16 часов)*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом

Передвижение на скорость на расстояние до 100м.

спуск со склона

Подъем «лесенкой»

Непрерывное передвижение

Девочки до 1500 м

Мальчики до 2000 м

**Тема 5. Пионербол. (7 часов)**

*(Теоретические занятия 1 час)*

1. История развития пионербола. Инструктаж по технике безопасности.

*(Практические занятия 6 часов)*

 Знания и умения: в ловле и передачи мяча в парах; в парах через сетку; в подаче мяча через сетку; в двухсторонней игре.

Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, координации движения.

Воспитание чувства коллективизма, дружбы, взаимовыручки.

**Основные требования, предъявляемые к знаниям и умениям обучающихся:**

**Обучающиеся должны знать:**

-правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;

-правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

-приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

 -фазы прыжка в длину с разбега;

-историю развития подвижных игр;

-требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

-как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

-правила соревнований и правила игр, знать права и обязанности игроков во время игр.

**Обучающиеся должны уметь:**

-выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять общеразвивающие упражнения, строевые приемы, акробатические соединения. координировать движения рук и ног при беге на лыжах;

-выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке дo 1 км; передвижение на лыжах на скорость;

-играть в пионербол.

-выполнять правила игр. выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;

-выполнять разновидности ходьбы;

-бегать на время 30 м;

-выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";

-выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

-сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

-лазать по гимнастической стенке произвольным способом;

**Обучающиеся должны владеть:**

-играть в подвижные игры.

-применять правила игр.

**VII. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока за год** | **Номер раздела** | **Название раздела (кол-во часов)** | **Тема урока** | **Требования к уровню подготовленности****(знать, уметь, владеть, формируемые компетенции)** | **Тип урока** | **Номер урока по разделу** | **Дата проведения урока****планируемая** | **Дата проведения урока фактическая** | **Примечание** |
|  | **1** | **Легкая атлетика****(18 ч.)** | Правила поведения в спортзале и на спорплощадке в 1 четверти. | Формируемые компетенции: коммуникативные, информационные, учебно-познавательные.Знать правила по технике безопасности во время занятий, технику дыхания.Уметь соблюдать правила поведения в спортзале.Владеть навыками безопасного поведения | урок усв. новых знаний |  | 04.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Ходьба с преодолением препятствий. | Знать правила ходьбы.Уметь вести контроль над правильностью выполненияВладеть техникой ходьбы с преодолением препятствий | урок актуализации знаний и умений |  | 08.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Кроссовая подготовка. | Знать правила подготовки к кроссовому бегу.Уметь бежать в равномерном темпе заданное время. Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 11.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Бег 30м с низкого старта. | Знать правила выполнения низкого старта.Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений |  | 15.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег (встречная эстафета с передачей эстафетной палочки) | Знать правила эстафетного бега .Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.Владеть правильным дыханием. | урок актуализации знаний и умений | 5,6 | 18.09.18г. 22.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. Владеть техникой выполнения прыжка | урок контроля знаний и умений | 7,8 | 25.09.18г., 29.09.18г. |  |  |
|  |  |  | Метание мяча на дальность. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель  Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок контроля знаний и умений | 9,10 | 06.10.18г.,07.10.18г. |  |  |
|  | **2** | **Гимнастика (12 ч.)** | Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. | Знать правила перестроения из колонны по одному в колонну по двое.Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Владеть строевыми приёмами перестроения. | урок контроля знаний и умений | 1 | 09.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Перекатывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной | Знать правила перекатывания мяча. Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. Владеть техникой перекатывания мяча. | урок усв. новых знаний | 2 | 13.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Подбрасывание мяча вверх и ловля его. | Знать правила подбрасывания мяча вверх.Уметь выполнять упражнения на подбрасывание мяча и уметь его ловить Владеть техникой подбрасывания мяча. | урок усв. новых знаний | 3 | 16.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Прыжки через мяч вверх, вправо, влево. | Знать правила прыжка через мяч.Уметь прыгать через мяч вверх, вправо, влево. Владеть техникой прыжка. | урок компл. применения знаний и умений | 4 | 20.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Ходьба змейкой и по диагонали. | Знать правила ходьбыУметь ходить змейкой и по диагонали.  Владеть правилами ходьбы. | урок актуализации знаний и умений | 5 | 23.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по наклонной скамейке. | Знать правила лазанья по наклонной скамейке.Уметь выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке.Владеть техникой лазанья по наклонной скамейке. | урок усв. новых знаний | 6 | 27.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности во 2 четверти.Лазанье по гимнастической стенке с мячом в руке. | Знать, как выполнять упражнения с мячами. Уметь выполнять переноску груза и передачу предметовВладеть техникой лазанья по гимнастической стенке с мячом в руке. | урок актуализации знаний и умений | 7 | 30.10.18г. |  |  |
|  |  |  | Лазанье по гимнастической стенке с гимнастической палкой. | Знать как выполнять упражнения с гимнастическими палками.Уметь выполнять упражнение. Владеть техникой лазанья по гимнастической стенке с гимнастической палкой. | урок актуализации знаний и умений | 8 | 06.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз. | Знать страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.Уметь выполнять упражнения по лазания.Владеть техникой передвижения в висе на руках по гимнастической стенке | урок актуализации знаний и умений | 9 | 10.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вправо, влево | Знать правила передвижения в висе на руках по гимнастической стенке вправо, влево.Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат.Владеть техникой передвижения. | урок актуализации знаний и умений | 10 | 13.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Подтягивание в висе на гимнастической стенке. | Знать правила подтягивания на гимнастической стенке.Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат Владеть техникой подтягивания. | урок актуализации знаний и умений | 11,12 | 17.11.18г.,20.11.18г. |  |  |
|  | **3** | **Подвижные игры****(8 ч.)** | Подвижные игры на развитие силы | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок актуализации знаний и умений | 1 | 27.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Запрещенное движение» | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок актуализации знаний и умений | 2 | 27.11.18г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Узнай на ощупь», «Запрещенное движение» | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок актуализации знаний и умений | 3 | 01.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай» | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок актуализации знаний и умений | 4 | 04.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай» | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок контроля знаний и умений | 5 | 08.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Эстафета с мячом. | Знать правила эстафет.Уметь играть в эстафеты.Владеть двигательными навыками. | урок актуализации знаний и умений | 6 | 11.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Построение в круг», «Броски мяча друг другу» | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок усв. новых знаний | 7 | 15.12.18г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Кто быстрей», «Мы веселые ребята». | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок усв. новых знанийурок компл. применения знаний и умений | 8 | 18.12.18г. |  |  |
|  | **4** | **Лыжная подготовка****(17 ч.)** | Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки в 3 четверти. | Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки.Уметь соблюдать правила поведения в на улице.Владеть навыками безопасного поведения  | урок актуализации знаний и умений | 1 | 09.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Совершенствование одновременного бесшажного хода | Знать технику выполнения шага.Уметь передвигаться одновременным бесшажным ходом. Владеть техникой шага | урок усв. новых знаний | 2,3 | 10.01.19г.,15.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Одновременный одношажный ход. | Знать технику выполнения шага.Уметь выполнять одновременный одношажный ход. Владеть техникой шага | урок контроля знаний и умений | 4,5 | 19.01.19г.,22.01.19г. |  |  |
|  |  |  | Торможение «плугом». | Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки.Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма. Уметь выполнять торможение «плугом».Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 6-8 | 26.01.19г., 29.01.19г.,02.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой» на лыжах. | Знать как выполнять подъем"полуелочкой", «полулесенкой».Уметь выполнять одновременный одношажный ход. Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 9-11 | 05.02.19г.,09.02.19г.,12.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах: девочки- до 2км, мальчики- до 3км. | Знать как правильно передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).Уметь: играть в игру «Кто быстрее?». Владеть техникой шага | урок актуализации знаний и умений | 12-14 | 16.02.19г., 19.02.19г., 26.02.19г. |  |  |
|  |  |  | Лыжные эстафеты на кругах 400м. | Знать правила участия в лыжных эстафетахУметь выполнять передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок). Владеть техникой передачи эстафеты. | урок актуализации знаний и умений | 15-17 | 04.03.19г., 11.03.19г. 15.03.19г.  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры****(4 ч.)** | Подвижные игры на развитие двигательных качеств | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок актуализации знаний и умений | 1 | 18.03.19г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение». | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок усв. новых знаний | 2 | 22.03.19г. |  |  |
|  |  |  | Подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень». | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок усв. новых знаний | 3 | 05.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности в 4 четверти.Тема урока: подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение». | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | компл. применения знаний и умений | 4 | 08.04.19г. |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика**  | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». | Знать, как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.Владеть техникой выполнения прыжка. | урок актуализации знаний и умений | 1 | 12.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег по слабопересеченной местности. | Знать, как выполнять бег по заданной местности.Уметь пробегать по слабопересеченной местности Владеть правильным дыханием. | урок усв. новых знаний | 2 | 15.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Бег 60м с низкого старта. | Знать технику низкого старта.Уметь демонстрировать технику бега на к/д, технику низкого старта.Владеть правильным дыханием. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 3 | 19.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Эстафетный бег (встречная эстафета). | Знать правила эстафетного бега.Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Владеть правильным дыханием. | урок контроля знаний и умений | 4 | 22.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Знать правила выполнения прыжка в длину с разбега.Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель. Владеть техникой выполнения прыжка. | урок контроля знаний и умений | 5 | 26.04.19г. |  |  |
|  |  |  | Метание мяча на дальность. | Знать правила метания мяча на дальность.Уметь метать мяч в горизонтальную цель Владеть техникой выполнения метания на дальность мяча. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 6 | 29.04.19г. |  |  |
|  |  | **Подвижные игры****(2 ч.)** | Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение». | Знать правила разучиваемых игр.Уметь играть в игры.Владеть двигательными навыками. | урок контроля знаний и умений | 1,2 | 03.05.19г.,06.05.19г. |  |  |
|  |  | **Игра пионербол****(7ч.)** | Игра в пионербол. Прием и передача мяча. | Знать: правила поведения на уроках спортивных игр; правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке. Уметь играть в пионербол.Владеть правилами игры в пионербол. | урок систематизации и обобщения знаний и умений | 1-6 | 10.05.19г.,13.05.19г.,17.05.19г.. 20.05.19г.,22.05.19г.,23.05.19г. |  |  |
|  |  |  | Двусторонняя игра в пионербол. | Знать: правила поведения на уроках спортивных игр; правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке. Уметь играть в пионербол. владеть правилами игры в пионербол. | урок актуализации знаний и умений | 7-9 | 24.05.19г.,27.05.19г.30.05.19г. |  |  |

1. **Система оценки планируемых результатов**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

**ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

*Оценка «5»* выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

*Оценка «4»* ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3*» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

**(УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

*Оценка «5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Оценка «4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3» —* двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Оценка «5»* — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

*Оценка «4»* — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Оценка «3»* — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

 Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по определенным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития, вписываются в специально отведенный журнал учета

двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физкультурные группы.

1. **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте.

Технические средства обучения.

Экранно-звуковые пособия: презентации по Олимпийскому, Параолимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм.

Учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование.

Набивные мячи; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи; баскетбольные, футбольные мячи; сетки, кегли.

1. **Список литературы**

**ОСНОВНОЙ СПИСОК**

Программы специальных образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В. В.) Просвещение, 2009г

2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

3. И. М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001г.

4. Абрамов Э. Н., Бобкова Л. Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

5. Абрамов Э. Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 200с.

6. Коваленко М. И., Пекшева А. Г. Справочник учиклассов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

7. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.–72 с.

8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

9. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б. И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; Астрель», 2003. – 626 с.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ СПИСОК**

1. Алексеев С.В., Груздева Н.В., Муравьёв А.Г., Ягущина Э.В. Практикум по экологии – уч. Пос. – М.: АО МДС., 2008
2. Баландин Р.К., Бондарёв Л.Г. Природа и цивилизация,М.: Мысль, 1988 г.
3. Городинская В.С., Иванов В.Ф. Природа. Человек. Закон. – М.: Юрид. лит., 2006. – 384 с.
4. Давыдова И.В. Экология и жизнь. №1, 2008. Здоровье будущих поколе-ний, стр. 72. изд-во «Устойчивый мир» Зелёный крест. Россия.
5. Жудова П. П. Геоботаническое районирование Башкирской АССР. – Уфа, 1966.
6. Колесов Д.В. Биология. Человек: Учеб. Для 8 кл. Общеобразоват. Учеб. Заведений. – М: Дрофа, 2006. – 336 с.: ил.
7. Лесная растительность Башкирии и ее изучение. – Уфа, 1985.
8. Михеев А.В., Гладков В.М., Иноземцев А.А. Охрана природы; Учебник для студентов биол. Спец. Ин-тов/ 2-е изд., дораб.-М: Просвещение, 1991.
9. Неумывакин И.Л. Экология и жизнь. Научно-популярный журнал. №1, 2002. Как пересекаются параллельные миры, стр.76. Изд-во «Тайдекс Ко»
10. Никитин Д.П., Новиков Ю.В. Окр.среда и человек: Учеб. пособ. для студ. вузов – 2-е изд., перераб. И доп.- М: Высш.шк., 2006-415 с ; ил.
11. Токарева Н., Экология и жизнь, №3 (26), 2002, Мой дом – моя газовая камера, стр 68. Изд-во «Тайдекс Ко»
12. Экология и жизнь №1, 2007, Глобальное потепление и здоровье (информи-рует ВОЗ), стр. 49 Изд-во «Тайдекс Ко)
13. Экология и жизнь №3, 2005. Гигиена человека, стр.74, Изд-во «Тайдекс Ко».