

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Солнечная средняя общеобразовательная школа**

Обсуждена и согласована на заседании
методического объединения
протокол 1
от 28.08.2015

Руководитель МО
Паламарчук Р.В.

Принято на педагогическом
совете протокол 1
От 02.09.2015

Приказ директора 37
от 08.10.2015



**Рабочая программа
по учебному предмету физическая культура 8 вида в 4 классе
на 2015-2016 учебный год**

Срок реализации - 1 год

разработчик: Яхина А. М., учитель физической культуры

п. Солнечный

2015-2016 учебный год

2. Пояснительная записка

2.1 Наименование примерной программы, на основе которой разрабатывалась рабочая программа

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, требованиями МОУ Солнечной СОШ, составленной на основании примерной программы по физической культуре.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014 г. с изменениями от 06.04.2015 г.).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня 2 учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550).
5. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067)».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993).

7. Приказ Минобрнауки РФ от 16.01.2012 г. № 16 «О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 17.02.2012 г. № 23251).

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.04.2014 г. № 08-548 «О федеральном перечне учебников».

9. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающегося 4 класса VIII вида.

2.2 Обоснование выбора системы обучения и различных учебно-методических комплексов для реализации рабочей программы

Рабочей программой предусмотрено в 4 классе по 102 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся VIII вида. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся VIII вида в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

2.3 обоснование разбивки содержания программы на отдельные темы, а также обоснование выделения на данные темы учебных часов в объеме определенном календарно-тематическим планом

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре (6 часов)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика (18)

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

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

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика (16)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков,

метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой

рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка (12 часов)

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры (50 часов)

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

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием

2.4 обоснование разбивки содержания программы в части реализации национально-регионального компонента

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности Челябинской области и общеобразовательной организации. Федеральный закон «Об образовании в РФ» формулирует в качестве принципа государственной политики «воспитание взаимоуважения, гражданственности, патриотизма, ответственности личности, а также защиту и развитие этнокультурных особенностей и традиций народов Российской Федерации в условиях многонационального государства»

В соответствии с требованиями основная образовательная программа общеобразовательного учреждения включает часть, формируемую участниками образовательных отношений, которая может включать вопросы, связанные с учетом национальных, региональных и этнокультурных особенностей.

Национально-региональные особенности содержания представлены в программе соответствующими территориальными или местными технологиями.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», отражающие НРК:

- формирование представлений о физической культуре, её роли в укреплении здоровья в условиях Южного Урала;
- формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации в Челябинской области;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»;

3. Календарно-тематический план

Календарно – тематическое планирование (102 часа – 3 часа в неделю)

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Корректирование	Знания, умения	Формы контроля	Икт	Домашнее задание
Лёгкая атлетика(8 часов).										
1		Правила техники безопасности на уроках физкультуры. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Строевые упражнения. НРК: Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью.	1				Осваивать, правила техники безопасности на уроках физкультуры, строевые упражнения Проявлять ловкость и быстроту в игре. Соблюдать ТБ.			
2		Сдача рапорта. Упражнения для формирования правильной осанки. Бег с высокого старта с изменением темпа. Игра «Пустое место».	1				Осваивать бег с изменением темпа. Проявлять быстроту.			
3		Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места (4-8 м.) Ширина коридора 10-15 м. Игра «Точно в мишень».	1				Осваивать метание малого мяча. Проявлять меткость в игре.			
4		Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места (4-8 м.) Челночный бег 3x10м. Игра «Невод».	1				Осваивать челночный бег. Проявлять ловкость в игре			

	НРК: знаменитые спортсмены Уральского региона								
5	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места (4-8 м.) на результат. Игра «Заяц без дома».	1				Осваивать прыжки на месте. Совершенствовать метание мяча. Проявлять ловкость в игре.			
6	Бег 30 м.на скорость. Прыжки по разметкам. Бег с изменением темпа. Игра «Космонавты». НРК: Ветераны легкой атлетики Челябинской области	1				Осваивать прыжки по разметкам. Совершенствовать бег с изменением темпа. Проявлять физические качества в игре.			
7	Челночный бег 3x10м. Прыжки в длину на оценку. Игра «Мышеловка». НРК: Развитие физической культуры и спорта в Челябинской области	1				Совершенствовать умение в челночном беге. Контроль прыжков в длину с места. Проявлять ловкость в игре.			
8	Понятие «эстафетный бег». Броски большого мяча снизу из положения, стоя и сидя. Игра «Мяч соседу».	1				Осваивать броски большого мяча. Взаимодействовать с товарищами в игре.			
Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр (19 часов)									
9	Инструктаж по ТБ . Передачи, подачи мяча в пионерболе. Игры «Охотники и утки», «Зоркий глаз».	1				Проявлять физические качества в играх.			
10	Передачи, подачи мяча в пионерболе. Игры «Бездомный заяц», «Попади в	1				Проявлять физические качества			

	цель»					в играх.			
11	Передачи, подачи мяча в пионерболе. Игры «К своим флажкам», «Прыгуны»	1				Проявлять физические качества в играх.			
12	Передачи, подачи мяча в пионерболе. Игры «Мяч- среднему», «Пятнашки маршем».	1				Проявлять физические качества в играх.			
13	Передачи, подачи мяча в пионерболе. Игры «Невод», «Поймай лягушку», «Шишки, желуди, орехи». НРК: игры Уральского региона	1				Проявлять физические качества в играх.			
14	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Учебная игра. Подвижная игра «Гонка мячей», «Запрещенное движение»	1				Проявлять ловкость в игре. Соблюдать ТБ.			
15	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Учебная игра. Игра «Два сигнала», «Мяч – соседу». НРК: игры Уральского региона	1				Взаимодействовать в игровой деятельности.			
16	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Учебная игра. Игра «Самые сильные», «Метко в цель».	1				Проявлять меткость и ловкость в игре.			
17	Игра «Невод», «Попади в цель». Игра «Пионербол».	1				Проявлять физические качества в играх.			
18	Игра «Футбольный бильярд», «Метко в цель»..	1				Осваивать остановку катящегося мяча. Проявлять физические качества в игре.			
19	Игры «Кто самый меткий», «Линейная эстафета».	1				Проявлять физические качества			

							в играх.			
20		Игры «Кто быстрее», «Подвижная цель».	1				Проявлять физические качества в играх.			
21		Игры «Сумей выбить мяч», «Встречная эстафета».	1				Проявлять физические качества в играх.			
22		Игра «Пионербол». Игра «Волна», «Защита цели»	1				Взаимодействовать в игре. Соблюдать ТБ.			
23		Игра «Неудобный бросок», «Два сигнала».	1				Проявлять ловкость в игре.			
24		Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игры «Волна» и «Неудобный бросок». НРК: игры Уральского региона	1				Осваивать подбрасывание мяча. Излагать правила и условия игр.			
25		Игры «Летучий мяч», «Передал – садись».	1				Проявлять физические качества в играх.			
26		Игры «Мяч в воздухе», «Гонка мячей».	1				Проявлять физические качества в играх.			
27		Игры «Догони мяч», «Встречный бой».	1				Проявлять физические качества в играх.			
		Гимнастика(14 часов)								
28		Повороты на месте, размыкание и смыкание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Общеразвивающие упражнения. Из положения лёжа на спине стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Отгадай,	1				Выполнять строевые команды. Осваивать стойку на лопатках. Проявлять ловкость в игре.			

	чей голосок». Инструктаж по ТБ.					Соблюдать ТБ.			
29	Стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги. Игра «Посадка картофеля». НРК: знаменитые гимнасты уральского региона	1				Осваивать стойку на лопатках. Проявлять ловкость и быстроту в игре.			
30	Перестроение по двое в шеренге и колонне. Стойка на лопатках выпрямив ноги. Игра «Волна». НРК: Популяризация на Урале олимпийских видов спорта	1				Осваивать перестроение. Совершенствовать стойку на лопатках. Излагать правила и условия игры.			
31	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. Стойка на лопатках выпрямив ноги. Игра «Неудобный бросок».	1				Осваивать выполнение строевых упражнений, совершенствовать стойку на лопатках, проявлять ловкость и быстроту в игре.			
32	Передвижение в колонне по «диагонали». Перекаты в группировке. Игра «Посадка картофеля» .	1				Осваивать передвижение в колонне по «диагонали», перекаты в группировке. Проявлять ловкость и быстроту в игре.			
33	Кувырок назад в группировке. Игра «Прокати быстрее мяч» . НРК: Популяризация на Урале олимпийских видов спорта для	1				Совершенствовать кувырок вперёд, проявлять ловкость и быстроту в игре.			

	инвалидов								
34	Передвижение в колонне «противоходом» . Кувырок назад в группировке. Игра «Отгадай, чей голос?» НРК: знаменитые спортсмены Уральского региона	1				Осваивать передвижение в колонне «противоходом», совершенствовать кувырок вперёд, проявлять ловкость и быстроту в игре.			
35	Кувырок назад в группировке. Игра «Конники – спортсмены». НРК: знаменитые акробаты Уральского региона	1				Показать умение в кувырке вперёд, проявлять ловкость и быстроту в игре.			
36	«Мостик» из положения стоя с помощью учителя. Из стойки на лопатках полупереворот в стойку на коленях. Эстафета с обручами. НРК: старинные игры Южного Урала	1				Осваивать «Мостик» из положения лёжа на спине,, совершенствовать полупереворот, проявлять ловкость и быстроту в игре.			
37	Комплекс упражнений с малыми мячами. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на гимнастическую скамейку.	1				Осваивать лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, в сторону приставными шагами.			
38	Упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках. Комплекс упражнений с набивными мячами. Игра «Что изменилось» .	1				Осваивать вис на согнутых руках, совершенствовать танцевальные упражнения,			

							проявлять ловкость и быстроту в игре.			
39		Вис на рейке гимнастической стенки на время. Вис на канате с раскачиванием. Эстафета «Верёвочка под ногами» .	1				Осваивать упражнения на низкой перекладине, проявлять физические качества в игре.			
40		Подтягивание в висе на канате стоя на полу ноги врозь. Игра «Пролезь сквозь гимнастический обруч» .	1				Осваивать упор на гимнастическом бревне и на скамейке, развивать физические качества в игре.			
41		Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений со скакалками. Стойка на одной ноге ,другая в сторону. Игра «Конники спортсмены» .	1				Осваивать ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, проявлять быстроту и ловкость в игре.			
Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр (7 часов)										
42		Инструктаж по ТБ Игры «Прыжки вокруг обруча», «Эстафеты зверей». НРК: старинные игры Южного Урала	1				Проявлять физические качества в играх.			
43		Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Учебная игра. Игры «Перетягивание», «Команда быстроногих».	1				Проявлять физические качества в играх.			
44		Игры «Выталкивание», «Встречная эстафета». Игра «Пионербол» НРК: старинные игры Южного Урала	1				Проявлять физические качества в играх.			

45	Игры «Весёлый обруч», «Эстафета с поворотами».	1				Проявлять физические качества в играх.			
46	Игры «Пробеги сквозь обруч», «Эстафета с обручами».	1				Проявлять физические качества в играх.			
47	Игры «Цвет», «Золотые ворота».	1				Проявлять физические качества в играх.			
48	Игра «Пионербол». Игры «Змейка», «Корзинки».	1				Проявлять физические качества в играх.			
Лыжная подготовка (12 часов)									
49	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Игра «Проехать через ворота». Передвижение ступающим шагом. Инструктаж по ТБ.	1				Осваивать построение и передвижение в колонне с лыжами, попеременный двушажный ход, соблюдать ТБ. Осваивать двигательные действия в игре.			
50	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!», «Лыжи положить!», «Лыжи взять!», «На лыжи становись!». Передвижение скользящим шагом. Игра «Слалом на лыжах» .	1				Выполнять строевые команды с лыжами, совершенствовать скользящий шаг, проявлять быстроту в игре.			
51	Передвижение скользящим шагом с палками. Ознакомление с	1				Осваивать спуск в низкой основной			

	попеременным двушажным ходом. Игра «Кто быстрее взойдёт на горку» .					стойке и подъем ступающим шагом, Осваивать попеременный двушажный ход. проявлять ловкость и быстроту в игре.			
52	Передвижение попеременным двушажным ходом. Игра «Проехать в ворота» .	1				Совершенствовать попеременный двушажный ход, проявлять двигательные действия в игре.			
53	Подъём «ёлочкой»на склон. Спуск в основной стойке. Игра «Спуск через ворота» . НРК: великие спортсмены, занимающиеся лыжным видом спорта	1				Осваивать подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке. Проявлять двигательные действия в игре.			
54	Передвижение на лыжах 800 м. Спуск в средней стойке. Игра «Подними предмет» .	1				Совершенствовать технику передвижения на лыжах, спуск в средней стойке, проявлять ловкость в игре.			
55	Подъём « лесенкой». Подвижные игры «Проехать через ворота», «Вот так карусель!» .	1				Осваивать подъём «лесенкой», проявлять ловкость в игре.			

56	Подъём «лесенкой». Спуск с горки в средней стойке. Игра «Спуск через ворота» .	1				Совершенствоват ь спуск в средней стойке. Проявлять двигательные действия в игре.			
57	Передвижение на лыжах 1,5 км. Игра «Вот так карусель!» .	1				Совершенствоват ь технику передвижения на лыжах, проявлять ловкость в игре.			
58	Спуск в средней стойке . Игра «Кто быстрее взойдёт на горку» .	1				Совершенствоват ь технику спуска в средней стойке, проявлять быстроту и ловкость в игре.			
59	Спуск в средней стойке. Подвижная игра «К своим флажкам».	1				Совершенствоват ь спуск, готовиться к сдаче дистанции 1,5 км. на время.			
60	Прохождение дистанции 1,5 км. - учёт.	1				Проявлять быстроту в прохождении дистанции 1,5 км.			
Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр (6 часов).									
61	Игры «Веер», «Кто дальше», «Снежком по мячу»	1				Проявлять физические качества в играх.			
62	Игра «Широким шагом», «Снегурочка». НРК: игры Уральского региона	1				Проявлять физические качества в играх.			

63	Игра «Возьми палку», «Крепость». Подъём «лесенкой». Спуск с горки в средней стойке. НРК: игры Уральского региона	1				Проявлять физические качества в играх.			
64	Подъём «лесенкой». Спуск с горки в средней стойке. Игра «Вызов номеров».	1				Проявлять физические качества в играх.			
65	Игра «С двумя палками». Подъём «лесенкой». Спуск с горки в средней стойке.	1				Проявлять физические качества в играх.			
66	Игра «Встречная эстафета». Подъём «лесенкой». Спуск с горки в средней стойке.	1				Проявлять физические качества в играх.			
Гимнастика(4 часа).									
67	Влияние физических упражнений на развитие физических качеств. Кувырок назад. Комбинация из кувырков. Игра «Посадка картофеля». Инструктаж по ТБ. НРК: великие гимнасты Челябинской области	1				Ознакомиться с влиянием физических упражнений на развитие физических качеств, совершенствовать стойку на лопатках, кувырок вперёд и назад, соблюдать ТБ, развивать ловкость и быстроту.			
68	Прыжок в глубину. Игра «Неудобный бросок».	1				Осваивать прыжок в глубину, излагать правила игры.			

69	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо с опорой на руку, соскок прогнувшись. Эстафета «Верёвочка под ногами».	1				Осваивать прыжок через козла. Развивать прыгучесть, ловкость и быстроту.			
70	Равновесие «Ласточка». Игра «Волна».	1				Осваивать равновесие «ласточка», развивать физические качества в игре.			
Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр (19 часов)									
71	Игра «Верёвочка под ногами», «Запрещённое движение».	1				Проявлять физические качества в играх.			
72	Игры «Команда быстроногих», «Встречная эстафета».	1				Проявлять физические качества в играх.			
73	Игры «Весёлый обруч», «Рыбаки и рыбки».	1				Проявлять физические качества в играх.			
74	Игры «Пробеги сквозь обруч», «Вызов номеров».	1				Проявлять физические качества в играх.			
75	Игры «Эстафета с обручами», «Альпинисты».	1				Проявлять физические качества в играх.			
76	Игра «Поезд», «Запрещённое движение».	1				Проявлять физические качества в играх.			
77	Игра «Неудобный бросок». Инструктаж	1				Соблюдать ТБ,			

	по ТБ. НРК: игры Уральского региона					развивать физические качества в игре.			
78	Специальные движения – подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояния от туловища. Игра «Волна».	1				Осваивать подбрасывание мяча, развивать физические качества.			
79	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч среднему». Инструктаж по ТБ.	1				Соблюдать ТБ, развивать физические качества			
80	Эстафеты с передачей мяча. Игра «Мяч соседу».	1				Проявлять физические качества в играх.			
81	Игра «Бросок в цель», «Охотники и утки».	1				Проявлять физические качества в играх.			
82	Игра «Мяч среднему», «Запрещённое движение».	1				Проявлять физические качества в играх. Излагать правила и условия игры.			
83	Игра «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу».	1				Проявлять физические качества в играх. Излагать правила и условия игры.			
84	Эстафета с ведением мяча. Игра «Бросок мяча в колонне».	1				Проявлять физические качества в играх. Излагать правила и условия игры.			

85	Игры «Мяч вдогонку», «Мяч среднему».	1				Проявлять физические качества в играх.			
86	Игра «Защищай товарища». Эстафеты с мячами.	1				Проявлять физические качества в играх.			
87	Игры «Попади в обруч», «Вызов номеров».	1				Проявлять физические качества в играх.			
88	Игры «Штандер», «Погрузка арбузов».	1				Проявлять физические качества в играх.			
89	Игры «Передай апельсин», «Встречная эстафета».	1				Проявлять физические качества в играх.			
Лёгкая атлетика (8 часов)									
90	Закаливание организма. Прыжки в длину с места. Инструктаж по ТБ.	1				Ознакомиться с закаливанием организма. Осваивать прыжки в длину. Соблюдать ТБ.			
91	Челночный бег 3x10м. Игра «Шишки, жёлуди – орехи» .	1				Осваивать челночный бег, проявлять ловкость и быстроту в игре.			
92	Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки со скакалкой.	1				Осваивать метание мяча, прыжки через скакалку.			
93	Прыжки по разметкам, через	1				Осваивать			

	препятствия. Прыжки в длину с разбега. Низкий старт. Бег 30м. с низкого старта. Игра «Заяц без дома» .					прыжки по разметкам и через препятствия, прыжки в длину с разбега. Проявлять быстроту в беге.			
94	Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки в длину с разбега.	1				Совершенствовать метание мяча, прыжки с разбега.			
95	Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Игра «Вызов номеров».	1				Осваивать броски большого мяча снизу, проявлять быстроту в игре.			
96	Бег с изменением темпа. Прыжки через препятствия, со скакалкой.	1				Осваивать бег с изменением темпа, совершенствовать прыжки через препятствия и со скакалкой.			
97	Ходьба в приседе. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игры «Точно в мишень», «Мяч соседу».	1				Осваивать ходьбу в приседе, метание малого мяча в вертикальную цель, применять умения в играх.			
Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр (5 часов).									
98	Игры «Прыжки по кочкам», «Метко в цель».	1				Проявлять физические качества в играх.			
99	Игры «Прыгающие воробьишки», «Мы	1				Проявлять			

	весёлые ребята».					физические качества в играх.			
10 0	Игры «Прыжок под микроскопом», «Перемена местами».	1				Проявлять физические качества в играх.			
10 1	Игры «Лягушата и цапля», «Вызов номеров».	1				Проявлять физические качества в играх.			
10 2	Игры «Парашютисты», «Встречная эстафета».	1				Проявлять физические качества в играх.			

**4. Перечень компонентов учебно-методического комплекса, обеспечивающего реализацию рабочей программы Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
Дидактическое и методическое обеспечение**

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
Физическое воспитание 4 кл., В.М. Мозговой, «Просвещение» 2011	Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. В. М. Мозговой Уроки физической культуры в начальных классах Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида

Материально-техническое обеспечение

Учебно-практическое оборудование	
Козел гимнастический	П
Канат для лазанья	П
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
Стенка гимнастическая	П
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	К
Мат гимнастический	П
Гимнастический подкидной мостик	Д
Кегли	К
Обруч пластиковый детский	Д
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
Лента финишная	
Рулетка измерительная	К

Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
Щит баскетбольный тренировочный	Д
Сетка для переноски и хранения мячей	П
Стенка волейбольная	Д
Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

5. Требования к уровню подготовки учащихся, успешно освоивших рабочую программу

Минимальный уровень:

- 1)представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 2)выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- 3)выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 4)представления о двигательных действиях;
- 5)знание основных строевых команд;
- 6)подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 7)ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 8)взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- 9)участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

10) знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

3) владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

4) участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

5) выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

6) подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

7) оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;

8) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

9) знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

10) знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

11) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6. Характеристика контрольно-измерительных материалов, используемых при оценивании уровня подготовки учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Для детей 8 вида главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;

- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—4 классов коррекционного вида обучения возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроке.

Контрольные нормативы и испытания

4 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .

№	Нормативы; испытания.		4 класс		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
2.	Бег 1000 м (мин,сек.)	М	5.50	6.10	6.50
		Д	6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8.6	9.5	9.9
		Д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	М	16	14	12
		Д	14	11	8

8	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Метание т/м (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	М	7	5	3
		Д	6	4	2