|  |
| --- |
| Департамент образования города Москвы  Государственное бюджетное образовательное учреждение  среднего профессионального образования города Москвы  Колледж малого бизнеса № 4  115054, г. Москва, Дубининская улица, д. 25, стр. 1.  тел./факс: 8 (499) 235-52-94; e-mail: [spo-4@edu.mos.ru](mailto:spo-4@edu.mos.ru) |
| «Рабочая программа  по физической культуре  для 1-4 классов |
| на 2014-2015 учебный год |
|  |
| УТВЕРЖДЕНО  Педагогическим советом школы  Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г.  РАССМОТРЕНО  Методическим объединением  учителей старших классов  протокол № \_\_\_\_ от 2014 г.  Председатель МО учителей младших классов  М. Ю. Терехова |
| **Составлена учителем**  **С.В. Целыковский** |
| Май 2014 года |

|  |
| --- |
|  |

Пояснительная записка к предмету физическая культура.

(102 ч; три часа в неделю)

Образовательная программа для учащихся школы разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования (далее — Стандарт) с учетом психических и физических возможностей учащихся коррекционной школы VIII вида. Конституция РФ (ст. 43 Конституции РФ) гарантирует реализацию права каждого ребенка на образование, соответствующее его потребностям и возможностям, вне зависимости от региона проживания, тяжести нарушения психического развития, способности к освоению цензового уровня образования и вида учебного заведения.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно- оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучение, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной интеграции в общество.

Характерной особенностью детей с нарушением интеллекта является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение движений учащимся, приводит к равномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму, отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание от возрастной нормы в рост, весе, не пропорциональное тело сложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у этих детей встречаются стертые, двигательные нарушения, которые к школьному возрасту стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке. Эти нарушения могут создавать большие трудности при овладении программным материалом.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрестная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словестная регуляция движений.

Надо отметить то среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обусловливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

В обучении и воспитании школьников на уроках физкультуры особые трудности создаёт качественное своеобразия основного дефекта, учёт которого необходим как на каждом уроке, так и во внеклассной работе.

Учитель физкультуры может решить стоящи перед ним задачи только в том случае, если будет вести занятия со строгим учётом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен вести работу в контакте с врачом школы, знать все данные медицинских осмотров, а также состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Особо следует учитывать особенности детей, страдающих эпилептическими припадками или травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнения, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Конкретными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:**

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
* коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
* формирование и воспитания гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитания достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально волевых качеств, навыков культурного поведения;
* содействие военно-патриотической подготовке.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырёх основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки (иметь опрятный внешний вид соответствующую спортивную форму).

Целесообразно применять специальные педагогические приёмы, к таким приёмам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнения упражнений из исходных положений, запоминание комбинаций упражнений, выполнения различных движений, отличающихся темпом, объёмом, усилием, ритмом.

Обязательным для учителя становиться контроль за физическим развитием и физической подготовкой учащихся с нарушением интеллекта с момента их поступления их поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с 1-го класса, заводиться Паспорт здоровья и разрабатываются контрольные нормативы с учетом особенностей физического развития учащихся(группы здоровья).

Контрольные нормативы принимаются на уроках дважды в год – в сентябре и в мае. К сдаче нормативов учащихся допускается врач школы .

**ПАСОРТ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩЕГОСЯ.**

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Место учебы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Динамика показателей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 лет | | 1класс | | | 2 класс | | | 3 класс | | 4 класс | | 5 класс | | 6 класс | | 7 класс | | 8 класс | | 9 класс | | | 10 класс | | |
| с | м | с | | м | с | | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | | м | с | м | |
| Рост (см) |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Вес (кг) |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Экскурсия грудной клети (см) |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Осанка |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Подтягивание на перекладине |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Прыжок с места |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| Бег (сек): 30м |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| 60 м |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |
| 100 м |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |

Содержание рабочей программы.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры», «Комплекс корригирующих упражнений».

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел «Гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей, так как они забывают своё место в строю, направления движения, теряются при новом построении и т. Д.

Однако не смотря не смотря на трудность усвоения, такие упражнения должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение сидя и стоя, выполняются упражнения с исходным положением лежа для разгрузки и для избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся выполнять движения с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения.

В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносится общеразвивающие упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических нагрузок способствует также более эффективной работе логопеда при постановки звуков, а на уроках труда – правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствует успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогает ребёнку правильно держать своё тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировки и значительными нарушениями точности движения детей с нарушением интеллекта в программу по физическому воспитанию включены упражнения направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки).

На занятиях гимнастикой такие дети должны овладеть навыками лазания и перелезания.

Упражнения в лазании и перелезании –эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников.

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координаций движений, ориентировки в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Упражнения на поднимание и перемещение грузов непосредственно прикладной характер. Их можно включить в урок с целью обучения детей навыка подхода к предметам с нужной стороны, правильному его захвату для переноски, умению его нести, точно и мягко опускать.

Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение, и ловкость действий с мелкими предметами, а также глазомер и меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнить бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерения полёта мяча с ориентиром

Лыжная подготовка в условиях коррекционной школы проводиться как обязательные занятия с 1-го класса (сдвоенные уроки при температуре -15 C без ветра и до -10 C с несильным ветром); разрешение врача школы обязательное условие.

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. Выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры» куда включены подвижные и спортивные игры.

Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развития двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимо учитывать следующие моменты:

• В 3-6 х классах следует уделять наибольшее внимание развитию выносливости у учащихся.

• В 1-4 х классах следует больше развивать координационные способности и гибкость.

Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, степень воздействия которых на организм выше тех, к которым организм школьника с нарушением интеллекта уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, а в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановления дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учетом с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Общее сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о техники изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовки места для занятий.

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

Нулевой класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема. | Количество часов. | |
| теория | Контрольные работы |
| 1 | Гимнастика. | *Учащиеся должны знать:*  -как должен знать, как должен одеваться ученик на занятия по гимнастике;  -название предметов одежды.  *Учащиеся должны уметь:*  -выполнять команду «Становись!»  -строиться в шеренгу, в колонну;  -держать мячи, обручи. | *Сдача нормативов.*  - подбрасывание мяча.  *1 уровень:* с хлопком ладошками.  *2 уровень :* подбросить мяч 5 раз.  *3 уровень:* удержать мяч на открытых ладонях. |
| 2 | Игры. | *Учащиеся должны знать:*  - название игр с бегом, игр с прыжками.  *Учащиеся должны уметь:*  -выполнять инструкцию и команды учителя. | *Опрос по знаниям.*  - в каких играх прыгаем, а в каких бегаем? |
| 3 | Комплекс корригирующих упражнений. | С каждым из учащихся должен будет проведён комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, на постановку правильной осанки и координации движения. | Выполнение корригирующих упражнений с учётом психофизических особенностей учащегося |

Первый класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема. | Количество часов. | |
| теория | Контрольные работы |
| 1 | Гимнастика. | *Учащиеся должны знать:*  -что значит «шеренга», «колонна», «круг»;  -где правая и левая сторона, верх и низ;  -что называется гимнастическим упражнением;  -название снарядов;  -правила поведения на уроках гимнастики. | *Сдача нормативов.*  -залезание на гимнастическую стенку;  *1 уровень:* 20 сек  *2 уровень:* 35 сек  *3 уровень:* подняться на 1-3 ступеньки.  *Опрос по знаниям.*  -каким инвентарём мы пользовались;  -как называется каждый предмет из списка используемого инвентаря.  *1 уровень:* назвать и показать 5 предметов.  *2 уровень:* сказать название предметов.  *3 уровень:* указать на предмет названный учителем. |
| 2 | Лёгкая атлетика. | *Учащиеся должны знать:*  *-*что такое ходьба, бег, прыжки, метание;  -как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой;  *Учащиеся должны уметь:*  -чередовать бег с ходьбой;  -подпрыгивать на одной и на двух ногах;  -метать мячи одной рукой с места;  -мягко приземляться при прыжках; | *Сдача нормативов.*  -Прыжки в длину с места.  *1 уровень:* 85-105 см  *2 уровень:* 65-85 см  *3 уровень:* правильно выполнить.  -наклон вперёд из положения сидя.  *1 уровень:* 5-7 см  *2 уровень:* 3-5 см  *3 уровень:* 1-3 см  *Правильное выполнение.*  -метание мяча  *1 уровень:* правильно выполнить.  *2 уровень:* правильно выполнить с недочётами.  *3 уровень:* видеть правильное выполнение метания мяча. |
| 3 | Лыжная подготовка. | *Учащиеся должны знать:*  -как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке;  -правила поведения на занятиях.  *Учащиеся должны уметь:*  -передвигаться на лыжах  -кататься с гор;  -поворачиваться на лыжах. | *Правильное выполнение.*  - спуск с горки, правильное положение и действие на разных фазах спуска.  *1 уровень:* спуск с высоты 3 метра  *2 уровень:* спуск с высоты 1 метр.  *3 уровень:* проехать не сколько метро с помощью учителя. |
| 4 | Игры. | *Учащиеся должны знать:*  -правила поведения во время игр.  *Учащиеся должны уметь:*  -целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя. | *Опрос по знаниям.*  -Какие игры знает учащийся.  *1 уровень:* назвать как минимум три игры.  *2 уровень:* назвать одну игру.  *3 уровень:* присутствие на игре. |
| 5 | Комплекс корригирующих упражнений. | С каждым из учащихся должен будет проведён комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, на постановку правильной осанки и координации движения.  *Учащиеся должны уметь:*  - делать приседания с мешочком на голове  -пройти по полосе ширеной *15 см* | Выполнение корригирующих упражнений с учётом психофизических особенностей учащегося |

Второй класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема. | Количество часов. | |
| теория | Контрольные работы |
| 1 | Гимнастика. | *Учащиеся должны знать:*  -своё место в строю;  -как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!»;  -кто такие «направляющий», «замыкающий»;  -правила поведения на уроках гимнастики;  -как правильно дышать во время ходьбы и бега.  *Учащиеся должны уметь:*  -выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;  -принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;  -сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке. | *Сдача нормативов.*  -подтягивание на наклонной гимнастической скамейке;  *1 уровень:* Выполнить 10 раз  *2 уровень:* Выполнить 7 раз  *3 уровень:* Зафиксировать исходное положение и попытаться.  -поднимание ног сидя на гимнастической скамейке;  *1 уровень:* 15 раз  *2 уровень:* 9 раз  *3 уровень:* 3 раза  -проход по гимнастической скамейке;  *1 уровень:* держа медицинбол в руках над головой.  *2 уровень:* самостоятельно пройти.  *3 уровень:* пройти при помощи учителя.  *Правильное выполнение.*  -выполнение простейших упражнений по словесной инструкции;  *1 уровень:* только по словестной инструкции.  *2 уровень:* словестная инструкция с показом.  *3 уровень:* словестная инструкция и помощь учителя. |
| 2 | Лёгкая атлетика. | *Учащиеся должны знать:*  -как правильно дышать во время ходьбы и бега;  -правила поведения на уроках лёгкой атлетики.  *Учащиеся должны уметь:*  -не задерживать дыхание при выполнении упражнений;  -метать мячи;  -отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. | *Сдача нормативов.*  -прыжок в длину;  *1 уровень:* 95-115 см  *2 уровень:* 75-95 см  *3 уровень:* правильно выполнить отталкивание.  -метание мяча в длину;  *1 уровень:* 3-5 м  *2 уровень:* 2-3 м  *3 уровень:* правильно выполнить  *Правильное выполнение.*  -выполнение отталкивания и приземление при прыжке.  *1 уровень:* выполнить отталкивание, полёт, приземление.  *2 уровень:* выполнить отталкивание, полёт, приземление при помощи учителя.  *3 уровень:* только отталкивание. |
| 3 | Лыжная подготовка. | *Учащиеся должны знать:*  -своё место в строю;  -как выполняются команды: «становись!», «Разойдись!»;  -как подготовиться к занятиям на лыжах.  *Учащиеся должны уметь:*  -прикреплять лыжи к обуви и снимать их  -выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону. | *Сдача нормативов.*  - прохождение 50 метров на лыжах.  *1 уровень:* 50 м  *2 уровень:* 20 м  *3 уровень:* встать на лыжи самостоятельно. |
| 4 | Игры. | *Учащиеся должны знать:*  -правила игр.  *Учащиеся должны уметь:*  -выполнять правила общественного порядка и правила игр. | *Опрос по знаниям.*  - подробный рассказ правил любой игры.  *1 уровень:* рассказ игры и основные моменты.  *2 уровень:* ответить на вопросы по игре.  *3 уровень:* присутствие во время игры. |
| 5 | Комплекс корригирующих упражнений. | С каждым из учащихся должен будет проведён комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, на постановку правильной осанки и координации движения.  *Учащиеся должны уметь:*  - делать приседания с мешочком на голове  -пройти по полосе ширеной *15 см* | Выполнение корригирующих упражнений с учётом психофизических особенностей учащегося |

Третий класс.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема. | Количество часов. | |
| теория | Контрольные работы |
| 1 | Гимнастика. | *Учащиеся должны знать:*  -строевые команды;  -как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться.  *Учащиеся должны уметь:*  -выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;  -сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;  -согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; коллективно переносить гимнастические снаряды | *Правильное выполнение.*  - лазание по гимнастической стенке;  *1 уровень:* 10 сек  *2 уровень:* 15 сек  *3 уровень:* самостоятельно подняться на гимнастическую стенку.  *Сдача нормативов.*  -вис на канате.  *1 уровень:*  15 сек  *2 уровень:* 10 сек  *3 уровень:* 1-2 сек |
| 2 | Лёгкая атлетика. | *Учащиеся должны знать:*  -положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;  -правила поведения на занятиях.  *Учащиеся должны уметь:*  -выполнять высокий старт;  -бежать в медленном темпе 2 мин;  -быстро пробежать 30 м; | *Правильное выполнение.*  - высокий старт;  *1 уровень:* правильно выполнить высокий старт.  *2 уровень:* правильно выполнить при помощи учителя.  *3 уровень:* принять правильное исходное положение.  -прыжок.  *1 уровень:* 115-135 см.  *2 уровень:* 95-115 см.  *3 уровень:* правильно выполнить.  *Сдача нормативов.*  -бег 30м;  *1 уровень:* 7,3 сек  *2 уровень:* 7.5 сек.  *3 уровень:* добежать до финиша.  -бег 2 мин.  *1 уровень:* 230 м.  *2 уровень:* 190 м.  *3 уровень:*  лёгкий бег 2 мин. |
| 3 | Лыжная подготовка. | *Учащиеся должны знать:*  -что входит в лыжный инвентарь;  -как выбрать лыжи и палки по росту;  -как должен одеваться лыжник;  -правила поведения на занятиях.  *Учащиеся должны уметь:*  -правильно выбирать лыжи и палки для занятий;  -выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны;  -выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах расстояние 500-1000м. | *Правильное выполнение.*  - выполнение поворота.  *1 уровень: поворот на* 360 градусов.  *2 уровень:* поворот на 90 градусов  *3 уровень:* несколько движений из элемента поворота.  *Сдача нормативов.*  -преодоление 500м на лыжах.  *1 уровень:* 500 м.  *2 уровень:* 150-300м.  *3 уровень:* пройти несколько метров самостоятельно.  *Опрос по знаниям.*  - правильно выбирать лыжи и палки для занятий;  - в какой одежде выходить на занятия. |
| 4 | Игры. | *Учащиеся должны знать:*  -правила 2-3 разученных игр;  -как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.  *Учащиеся должны уметь:*  -самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя. | *Правильное выполнение.*  -самостоятельно с классом выбрать и провести игру *.*  *1 уровень:* самый активные участники игры.  *2 уровень:* участие в игре.  *3 уровень:* наблюдает за игрой. |
| 5 | Комплекс корригирующих упражнений. | С каждым из учащихся должен будет проведён комплекс упражнений по профилактике плоскостопия, на постановку правильной осанки и координации движения.  *Учащиеся должны уметь:*  - делать приседания с мешочком на голове  -пройти по полосе ширеной *15 см* | Выполнение корригирующих упражнений с учётом психофизических особенностей учащегося |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Предмет | Программа | | Учебно-методический комплекс. | | Особенности программы |
| Вид (базовая или авторская). | Автор (составитель программы) | Учебник, учебные пособия | Методическое обеспечение педагога |
| 0-4 | Физическая культура | Авторская на основе Бгажноковой И.М. | Автор Целыкрвский С.В. | Программа Бгажноковой И.М. | *Инвентарь:*  Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, фитбол, медецинбол, мяч, кольца, обруч, скакалки. | Программа делится на три уровня сложности. |
| 1 |  |  |  |  | *Инвентарь:*  Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, фитбол, медецинбол, мяч, кольца, обруч, скакалки, лыжи, лыжные палки. |  |
| 2 |  |  |  |  | *Инвентарь:*  Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, фитбол, медецинбол, мяч, кольца, обруч, скакалки, лыжи, лыжные палки. |  |
| 3 |  |  |  |  | *Инвентарь:*  Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, фитбол, медецинбол, мяч, кольца, обруч, скакалки, лыжи, лыжные палки. |  |