Государственное бюджетное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников

с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальная (коррекционная) общеобразовательная

школа-интернат № 9 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |
| --- | --- |
| **Рекомендовано к использованию**  Педагогический совет протокол от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ №\_\_\_\_  |  **Утверждаю** приказ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_№ \_\_\_\_ Директор ГБСКОУ школы-интерната № 9 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Матюхина |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**1 класс**

**2014-2015 учебный год**

 Учитель Шуляковская И.В.

Санкт-Петербург

2014

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта общего начального образования, примерной программы начального образования по физической культуре, скорректированной программы по физической культуре I-XII специальной общеобразовательной школы для детей с последствиями полиомиелита и детей церебрального паралича, составитель: Главное управление школ Минпроса СССР, НИИ Дефектологии АПН СССР, Москва 1986 г., программы «Физическая культура» для основной и средней (полной) школы для I -\_XI классов общеобразовательных учреждений, издательский дом «Просвещение», Москва 2007 г. Допущена к использованию экспертным советом АППО, в декабре 2009 г.

Целью является - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

 Задачи:

Образовательные:

* формирование системы знаний о значении занятий физическими упражнениями, технике безопасности при выполнении физических упражнений, о режиме дня, гигиене тела при двигательной деятельности, правильном дыхании и др.
* создание основы для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков («школы движений»)

Оздоровительные:

* профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
* развитие и коррекция телосложения, профилактика избыточного веса.

Воспитательные:

* воспитание морально-волевых качеств личности: воли, настойчивости, смелости, взаимопомощи, взаимоподдержки, дружбы;
* воспитание общей культуры

Коррекционные:

основные – поэтапное двигательное развитие в той последовательности, которая свойственна здоровым детям;

частные:

* коррекция порочных установок опорно-двигательного аппарата;
* преодоление слабости отдельных мышечных групп;
* улучшение подвижности в суставах;
* нормализация тонуса мышц;
* улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;
* улучшение деятельности всех систем организма;
* развитие манипулятивной функции рук;
* формирование опорных реакций рук и ног;
* нормализация психоэмоциональной сферы .

 Физическая культура в школе носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на [реабилитацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%28%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%29), и [адаптацию](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.

 Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из четырех разделов : теория, легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры. Из подвижных игр включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста и соответствуют двигательным возможностям учащихся. Проводятся они по упрощенным правилам в зависимости от состава класса. Раздел «Основы знаний» распределен по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, коррегирующие, прикладные упражнения и игры .

Количество часов: в неделю 3 часа ;

 всего за год 99 часов

Из них:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды работ | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Итого за год |
| Тестирование | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Уроки с использованием ИКТ | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

Физическое воспитание в школе для детей с заболеваниями ОДА включает следующие формы:

1. урок физической культуры – как один из основных учебных предметов, обязательный для всех учащихся;
2. физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня – физкультминутки на уроках, подвижные игры и элементы релаксации на переменах, спортивные и физкультурно-оздоровительные секции во внеурочное время;
3. уроки лечебной физкультуры;
4. уроки ритмопластики;
5. спортивно-массовые мероприятия как внутри школы, так и внешкольные.

В основе обучения лежат следующие принципы:

*сознательности*: учащиеся должны осознанно выполнять все задания по физической культуре (практические и теоретические);

*активности*: учащиеся принимают максимальное участие в учебно-оздоровительном процессе;

*доступности*: при подборе заданий учитываются психофизиологические особенности учащихся;

*систематичности*: воспитание у учащихся привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

 *наглядности*: показ упражнений учителем, использование в работе наглядного материала ( плакаты, презентации)

*принцип объединения педагогов и учащихся едиными целями*: разработка концепции единого двигательного режима учащихся в школе и дома.

 Работа с детьми, имеющими заболевания опорно-двигательного аппарата, ведется по следующим направлениям:

 - связь физической культуры с жизнью;

 - всестороннее и гармоничное развитие личности;

 - оздоровительные мероприятия;

 - единство и взаимосвязь диагностики и коррекции (коррекционно-развивающее и компенсаторное)

 - дифференциации и индивидуализации (подбор упражнений, учитывая психофизиологические особенности учащегося и их зону актуального и ближайшего развития, степень двигательной и интеллектуальной самостоятельности).

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

 — правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Используемые здоровьесберегающие технологии:

Технология группового обучения:

- развивает коммуникативные и организационные умения;

- развивает рефлексию;

- развивает сотрудничество между участниками образовательного процесса;

- способствует организации совместной деятельности

Игровые технологии:

- способствует развитию гибкого и продуктивного мышления;

- развивает коммуникативную культуру;

- развивает умение тактических действий, спортивную этику во время проведения игр

Здоровьесозидающая технология:

- способствует созданию среды благоприятно влияющей на здоровье учащихся;

- формирует интерес и потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом

Технология индивидуализации обучения

- создает условия для самореализации каждого учащегося;

- осуществляется индивидуальный подход

Психолого- педагогическая технология:

- учет возрастных особенностей;

- использование разнообразных форм обучения

Организация познавательной деятельности:

- активизация познавательной деятельности: сюжетные уроки, проведение подвижных и спортивных игр, дней здоровья, информационные уроки.

Оценка успеваемости на уроках физической культуры осуществляется в форме текущего учета, оценивается активность каждого ученика, ответственное отношение к выполнению заданий, учитываются особенности заболевания ребенка, его индивидуальные возможности .

Нормативы по видам спорта не разрабатываются. Диагностика физического развития детей проводится в виде тестовых упражнений. К тестовым упражнениям относятся: прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа в положение сидя, метание мяча.

 **Календарное поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **№****урока** | **Тема урока** | **Тип урока**  | **Виды деятельности учащихся** | **Термины** | **Планируемые предметные результаты по теме (разделу)** | **Оборудование к уроку** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (27 часов)** |
| 01.09 |  | 1 | Легкая атлетика | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Виды легкой атлетики | Знать: техника безопасности на уроках физкультуры | ИКТ |
| 03.0905.09 |  | 2-3 | ОРУ. Ходьба в медленном среднем темпе | Изучения и первичного закрепления новых знаний |  Выполнение упражнений под музыку , повторяя действия учителя; ходьба в медленном и среднем темпе в колонну по одному; выбор подвижных игр из предложенных учителем; дыхательная гимнастика | Ходьба | Знать: понятие «дистанция»Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки |
| 080910.09 |  | 4-5 | Прыжковые упражнения.  | Изучения и первичного закрепления новых знаний | ОРУ под музыку; прыжки на месте стоя у гимнастической стенки; обучение правильному приземлению; подвижные игры без предметов; дыхательная гимнастика | Прыжки | Знать: понятие «прыжки»Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 12.0915.09 |  | 6-7 | Прыжок в длину с места.  | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Подвижные игры с предметами | Прыжок в длину с места | Знать: прыжки, бегУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 17.0919.09 |  | 8-9 | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения | Закрепления новых знаний | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжок в длину с места; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика |  | Знать: прыжки, бегУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 22.0924.09 |  | 10-11 | Беговые упражнения. Прыжок в длину с места | Комбинированный урок | ОРУ под музыку с обручами; выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжок в длину с места | Прыжки в высоту | Знать: разновидности прыжковУметь: выполнять основные движения в прыжках в длину с места | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, обручи |
| 26.0929.09 |  | 12-13 | ОРУ с мячами. Подвижные игры с предметами | Комбинированный урок |  ОРУ под музыку; упражнения с малыми мячами; подвижные игры с предметами; дыхательная гимнастика |  | Знать: мячи разного размера и материалаУметь: удерживать мяч при выполнении упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 01.1003.10 |  | 14-15 | Метание малого мяча из различных И.П..  | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Упражнения с малыми мячами; метание малого мяча из положений стоя, сидя, лежа; дыхательная гимнастика, выбор подвижной игры из предложенных учителем | Метание мяча на дальность | Знать: правильный хват мячаУметь: правильно выполнять основные движения в метании под счет | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 06.1008.10 |  | 16-17 | Метание малого мяча из различных И.П.  | Закрепления новых знаний | ОРУ под музыку; метание малого мяча на дальность; выбор подвижной игры из предложенных учителем |  | Знать: правильный хват мячаУметь: метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 10.1013.10 |  | 18-19 | Метание малого мяча из различных И.П. | Урок комплексного применения новых учебных умений | Упражнения с мячами разного размера; беговые упражнения; метание малого мяча |  | Знать: технику безопасности при метании мячаУметь: : метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера,  |
| 15.1017.10 |  | 20-21 | Бег в разном темпе | Комбинированный урок | Выполнение Упражнений под музыку , повторяя действия учителя; ходьба в медленном и среднем темпе в колонну по одному; выбор подвижных игр из предложенных учителем; дыхательная гимнастика | Средний и медленный темп | Знать: понятие «дистанция»Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 20.1022.10 |  | 22-23 | Подвижные игры с элементами бега и метания  | Комбинированный урок | Упражнения на гимнастической скамейке; подвижные игры с предметами и без предметов; дыхательная гимнастика |  | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набор «Кузнечик» |
| 24.10 |  | 24 | Беговые упражнения | Урок обобщения и систематизации знаний | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика |  | Знать: понятие «дистанцияУметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Гимнастическая стенка, набор «Кузнечик», мячи разного размера |
| 27.10 |  | 25 | Прыжковые упражнения | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ под музыку; выполнение прыжковых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры |   | Знать: виды прыжковУметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 29.1031.11 |  | 26-27 | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры |  | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Магнитофон, Обручи, скакалки, мячи разного размера |
| **Гимнастика (21 час)** |
| 10.11 |  | 28 | Охрана труда на уроках гимнастики | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Виды гимнастики | Знать: техника безопасности на уроках гимнастики | ИКТ |
| 12.11 |  | 29 | Упражнения без предметов | Комбинированный урок | Построение в шеренгу по одному; упражнения без предметов; дыхательная гимнастика; подвижные игры с мячом | Гимнастический инвентарь | Знать: понятие «шеренга»Уметь: соблюдать интервал стоя в шеренге | Гимнастическая стенка, мячи |
| 14.1117.11 |  | 30-31 | Строевые упражнения. Упражнения лежа | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Построение в шеренгу и колонну по одному; упражнения лежа на ковриках | Шеренга, колонна | Знать: понятия «шеренга», «колонна»Уметь: соблюдать дистанцию и интервал выполняя строевые упражнения | Гимнастическая стенка, гимнастические коврики |
| 19.1121.11 |  | 32-33 | Строевые упражнения. Упражнения со скакалками | Урок комплексного применения новых учебных умений | Построение в шеренгу и колонну по одному; упражнения со скакалками |  | Знать: понятия «шеренга», «колонна»Уметь: выполнять строевые команды | Гимнастическая стенка, скакалки, мягкие модули |
| 24.1126.11 |  | 34-35 | Упражнения с обручами | Комбинированный урок | ОРУ без предметов, упражнения с обручами |  | Знать: правильный хват обручаУметь: соблюдать дистанцию при выполнении упражнений с обручами | Гимнастическая стенка, обручи, сенсорные мячи |
| 28.1101.12 |  | 36-37 | Упражнения на гимнастической скамейке | Комбинированный урок | Упражнения на гимнастической скамейке, подвижные игры без предметов |  | Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке | Гимнастическая стенка, гимнастические скамейки |
| 03.1205.12 |  | 38-39 | Упражнения с сенсорными мячами и мягкими модулями | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения с сенсорными мячами | Сенсорные мячи разных размеров | Знать: правильное выполнение ОРУУметь: выполнять упражнения с сенсорными мячами | Гимнастическая стенка, сенсорные мячи разного размера, мягкие модули |
| 08.1210.12 |  | 40-41 | Упражнения на гимнастической стенке | Комбинированный урок | Упражнения на гимнастической стенке; эстафеты |  | Знать: понятие «эстафета»Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке | Гимнастическая стенка, набор «Кузнечик» |
| 12.1215.12 |  | 42-43 | Строевые упражнения. Упражнения лежа | Урок обобщения и систематизации знаний | Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты направо и налево переступанием; упражнения лежа на ковриках |  | Знать: строевые команды: «Направо!», «Налево!»Уметь: выполнять повороты направо и налево | Гимнастическая стенка, коврики, сенсорные мячи |
| 17.1219.12 |  | 44-45 | Упражнения на фитболах | Комбинированный урок | ОРУ без предметов, упражнения на фитболах | Фитболы | Знать: Уметь: соблюдать дистанцию при выполнении упражнений на фитболах | Гимнастическая стенка, фитболы |
| 22.1224.12 |  | 46-47 | Упражнения со скакалками | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения со скакалками | Утренняя гимнастика | Знать: правильный хват скакалкиУметь: выполнять упражнения со скакалками | Гимнастические скакалки, мягкие модули |
| 26.12 |  | 48 | Преодоление полосы препятствий | Комбинированный урок | ОРУ с мячами; упражнения с мягкими модулями преодолевая препятствия;  |  | Уметь :соблюдать дистанцию при выполнении полосы препятствий | Мягкие модули, набор «Кузнечик», коврики |
| **Подвижные игры (24 часа)** |
| 12.01 |  | 49 | Охрана труда на уроках подвижных игр | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Подвижные и спортивные игры | Знать: технику безопасности на уроках подвижных игр | ИКТ |
| 14.0116.01 |  | 50-51 | Подвижные игры без предметов | Комбинированный урок | ОРУ с мячами; подвижные игры без предметов | Олимпийские игры | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Гимнастическая стенка, мячи среднего размера |
| 19.0121.01 |  | 52-53 | Подвижные игры с предметами | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ у гимнастической стенки, подвижные игры с мячами, скакалками, мягкими модулями | Паралимпийские игры | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Гимнастическая стенка, мячи разного размера, скакалки, мягкие модули |
| 23.0126.0128.0130.01 |  | 54-57 | Школа мяча | Комбинированный урок |  Упражнения с мячами разного размера на месте и в движении | Атрибуты олимпийских игр | Знать: правильный хват мячаУметь: выполнять упражнения с мячом разного размера | Мячи разного размера, мягкие модули |
| 02.0204.02 |  | 58-59 | Игра «бочча» | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Упражнения с мячами «бочча», игра бочча  | Паралимпийский вид спорта «бочча» | Знать: правила игры боччаУметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 06.0218.02 |  | 60-61 | Игра «бочча» | Урок обобщения и систематизации знаний | Игра «бочча» по упрощенным правилам |  | Знать: правила игры боччаУметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 20.0225.02 |  | 62-63 | Адаптированный настольный теннис | Изучения и первичного закрепления новых знаний | ОРУ с обручами; игра в парах в адаптированный настольный теннис | Настольный теннис | Знать: инвентарь и оборудование для настольного теннисаУметь: правильно держать ракетку | Обручи, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 27.0202.03 |  | 64-65 | Адаптированный настольный теннис | Комбинированный урок | ОРУ на гимнастической скамейке; игра в парах в адаптированный настольный теннис |  | Знать: инвентарь и оборудование для настольного теннисаУметь: правильно держать ракетку и уметь отбивать мяч | Гимнастические скамейки, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 04.0306.03 |  | 66-67 | Эстафеты с предметами | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ по музыку без предметов; эстафеты с мягкими модулями, мячами, элементами хоккея | Эстафеты | Знать: правила передачи эстафетыУметь: выполнять передачу эстафеты | Мягкие модули, мячи разного размера, клюшки, фишки |
| 11.03 |  | 68 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры на месте и в движении с элементами баскетбола | Баскетбол | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Мячи среднего размера, гимнастические скамейки |
| 13.03 |  | 69 | Подвижные игры с элементами пионербола | Комбинированный урок |  Упражнения со скакалками; подвижные игры на месте и в движении с элементами пионербола | Пионербол | Знать: : правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Скакалки, волейбольная сетка, гимнастические скамейки |
| 16.03 |  | 70 | Подвижные игры с элементами футбола | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры на месте и в движении с элементами футбола | Футбол | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Мячи среднего размера, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 18.0320.03 |  | 71-72 | Эстафеты с предметами | Комбинированный урок | ОРУ по музыку без предметов; эстафеты с мягкими модулями, мячами, элементами хоккея | Хоккей | Знать: правила передачи эстафетыУметь: выполнять передачу эстафеты |  |
| **Легкая атлетика ( 27 часов)** |
| 01.04 |  | 73 | Легкая атлетика | Урок обобщения и систематизации знаний | Просмотр фото и видео материалов, ответы на вопросы учителя | Виды легкой атлетики | Знать: техника безопасности на уроках физкультуры | ИКТ |
| 03.0406.04 |  | 74-75 | Беговые упражнения. Прыжки | Комбинированный урок | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжки на месте у гимнастической стенки; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика | БегПрыжки | Знать: влияние бега на организм человека Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 08.0410.04 |  | 76-77 | Прыжок в длину с места | Урок обобщения и систематизации знаний | Прыжок в длину с места. Беговые упражнения. Подвижные игры с предметами | Виды прыжков | Знать: виды прыжковУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, мягкие модули, мячи разного размера |
| 13.04 |  | 78 | Упражнения с мячами | Урок обобщения и систематизации знаний | ОРУ без предметов под музыку; упражнения с мячами среднего и малого размера  |  | Знать: ОРУ с мячамиУметь: выполнять упражнения с мячами | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 15.0417.04 |  | 79-80 | Метание мяча в вертикальную цель | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Метание мяча в цель из положения сидя, лежа, стоя; дартс | Мишень | Знать: технику безопасности при метании мячаУметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, дартс, мячи разного размера |
| 20.0422.04 |  | 81-82 | Метание мяча в вертикальную цель | Комбинированный урок | Метание мяча в цель из положения сидя, лежа, стоя; эстафеты |  | Знать: технику безопасности при метании мячаУметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, мячи разного размера |
| 24.0427.04 |  | 83-84 | Беговые упражнения | Комбинированный урок | ОРУ под музыку; выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя);подвижные игры | Дистанция | Знать: понятие «дистанция»Уметь: соблюдать дистанцию во время упражнений | Коврики, обручи, мягкие модули, дартс |
| 29.0406.05 |  | 85-86 | Прыжковые упражнения | Комбинированный урок | ОРУ под музыку; выполнение прыжковых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); подвижные игры |  | Знать: виды прыжковУметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 08.0513.05 |  | 87-89 | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры | Здоровый образ жизни | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Магнитофон, Обручи, скакалки, мячи разного размера |
| 15.0518.05 |  | 90-92 | Беговые упражнения. Прыжки | Комбинированный урок | Выполнение беговых упражнений фронтальным методом(учащиеся самостоятельно не передвигающиеся выполняют задания при помощи учителя); прыжки на месте у гимнастической стенки; подвижные игры с мячом; дыхательная гимнастика | Закаливание организма | Знать: влияние бега на организм человекаУметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 20.0522.05 |  | 93-95 | Упражнения на тренажерах | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения на тренажерах, ходьба в среднем темпе |  | Знать: технику безопасности при выполнении упражнений на тренажерахУметь: выполнять ОРУ | Спортивные тренажеры на пришкольной территории  |
| 25.05 |  | 96-99 | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры | Здоровый образ жизни | Знать: правила подвижных игрУметь: играть в подвижные игры | Обручи, скакалки, мячи разного размера |

|  |
| --- |
|   Литература для учителя: |
| 1. Википедия, Интернет-ресурс http://ru.wikipedia.org/wiki/%C1%EE%F7%F7%E5
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 классы, Москва, 2004
3. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001
4. . Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Издательство «Просвещение», М., 2007
5. Паралимпийский игры, Википедия, Интернет-ресурс URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/>.
6. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. Издательство «Речь», Санкт-Петербург, 2007.
7. Татарникова Л.Г. Педагогика здоровья: здоровьесберегающие образовательные технологии, СПб, 2010.
 |