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_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)), 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 |
| 03.09  05.09 |  | 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 |
| 0809  10.09 |  | 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 |
| 12.09  15.09 |  | 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, бег  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 17.09  19.09 |  | 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, бег  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 22.09  24.09 |  | 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 прыжков  Уметь: выполнять основные движения в прыжках в длину с места | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, обручи |
| 26.09  29.09 |  | 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 материала  Уметь: удерживать мяч при выполнении упражнений | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 01.10  03.10 |  | 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 мяча  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании под счет | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 06.10  08.10 |  | 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 мяча  Уметь: метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера |
| 10.10  13.10 |  | 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 мяча  Уметь: : метать малый мяч на дальность из различных исходных положений | Гимнастическая стенка, мячи разного размера, |
| 15.10  17.10 |  | 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 |
| 20.10  22.10 |  | 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 игр  Уметь: 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 «дистанция  Уметь: 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 прыжков  Уметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 29.10  31.11 |  | 26-27 | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; подвижные игры | |  | Знать: правила подвижных игр  Уметь: 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 |
| 14.11  17.11 |  | 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 |
| 19.11  21.11 |  | 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 |
| 24.11  26.11 |  | 34-35 | Упражнения с обручами | | Комбинированный урок | ОРУ без предметов, упражнения с обручами | |  | Знать: правильный хват обруча  Уметь: соблюдать дистанцию при выполнении упражнений с обручами | Гимнастическая стенка, обручи, сенсорные мячи |
| 28.11  01.12 |  | 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 |
| 03.12  05.12 |  | 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 ОРУ  Уметь: выполнять упражнения с сенсорными мячами | Гимнастическая стенка, сенсорные мячи разного размера, мягкие модули |
| 08.12  10.12 |  | 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» |
| 12.12  15.12 |  | 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 |
| 17.12  19.12 |  | 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 |
| 22.12  24.12 |  | 46-47 | Упражнения со скакалками | | Комбинированный урок | ОРУ без предметов; упражнения со скакалками | | Утренняя гимнастика | Знать: правильный хват скакалки  Уметь: 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 |
| 14.01  16.01 |  | 50-51 | Подвижные игры без предметов | | Комбинированный урок | ОРУ с мячами; подвижные игры без предметов | | Олимпийские игры | Знать: правила подвижных игр  Уметь: играть в подвижные игры | Гимнастическая стенка, мячи среднего размера |
| 19.01  21.01 |  | 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 игр  Уметь: играть в подвижные игры | Гимнастическая стенка, мячи разного размера, скакалки, мягкие модули |
| 23.01  26.01  28.01  30.01 |  | 54-57 | Школа мяча | | Комбинированный урок | Упражнения с мячами разного размера на месте и в движении | | Атрибуты олимпийских игр | Знать: правильный хват мяча  Уметь: выполнять упражнения с мячом разного размера | Мячи разного размера, мягкие модули |
| 02.02  04.02 |  | 58-59 | Игра «бочча» | | Изучения и первичного закрепления новых знаний | Упражнения с мячами «бочча», игра бочча | | Паралимпийский вид спорта «бочча» | Знать: правила игры бочча  Уметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 06.02  18.02 |  | 60-61 | Игра «бочча» | | Урок обобщения и систематизации знаний | Игра «бочча» по упрощенным правилам | |  | Знать: правила игры бочча  Уметь: играть в игру бочча | Мячи бочча |
| 20.02  25.02 |  | 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 тенниса  Уметь: правильно держать ракетку | Обручи, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 27.02  02.03 |  | 64-65 | Адаптированный настольный теннис | | Комбинированный урок | ОРУ на гимнастической скамейке; игра в парах в адаптированный настольный теннис | |  | Знать: инвентарь и оборудование для настольного тенниса  Уметь: правильно держать ракетку и уметь отбивать мяч | Гимнастические скамейки, теннисный стол, ракетки для настольного тенниса, мячи малого размера |
| 04.03  06.03 |  | 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 эстафеты  Уметь: 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 игр  Уметь: 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 игр  Уметь: 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 игр  Уметь: играть в подвижные игры | Мячи среднего размера, гимнастические скамейки, мягкие модули |
| 18.03  20.03 |  | 71-72 | Эстафеты с предметами | | Комбинированный урок | ОРУ по музыку без предметов; эстафеты с мягкими модулями, мячами, элементами хоккея | | Хоккей | Знать: правила передачи эстафеты  Уметь: 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 |
| 03.04  06.04 |  | 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 | Бег  Прыжки | Знать: влияние бега на организм человека  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 08.04  10.04 |  | 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 прыжков  Уметь: 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 мячами  Уметь: выполнять упражнения с мячами | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, мячи разного размера |
| 15.04  17.04 |  | 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 мяча  Уметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, дартс, мячи разного размера |
| 20.04  22.04 |  | 81-82 | Метание мяча в вертикальную цель | Комбинированный урок | | | Метание мяча в цель из положения сидя, лежа, стоя; эстафеты |  | Знать: технику безопасности при метании мяча  Уметь: выполнять метание в цель | Мягкие модули, коврики, мячи разного размера |
| 24.04  27.04 |  | 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 |
| 29.04  06.05 |  | 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 прыжков  Уметь: выполнять основные движения в прыжках | Магнитофон, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, мягкие модули, сенсорные мячи |
| 08.05  13.05 |  | 87-89 | Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания | Комбинированный урок | | | ОРУ без предметов; подвижные игры | Здоровый образ жизни | Знать: правила подвижных игр  Уметь: играть в подвижные игры | Магнитофон, Обручи, скакалки, мячи разного размера |
| 15.05  18.05 |  | 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 человека  Уметь: выполнять правильно приземление и отталкивание при выполнении прыжков | Гимнастическая стенка, гимнастические маты, мячи среднего размера |
| 20.05  22.05 |  | 93-95 | Упражнения на тренажерах | Комбинированный урок | | | ОРУ без предметов; упражнения на тренажерах, ходьба в среднем темпе |  | Знать: технику безопасности при выполнении упражнений на тренажерах  Уметь: 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 игр  Уметь: 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. |