****

**1. Пояснительная записка.**

 Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 1-4 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

Цель программы обучения:

 заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения*:*

― 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;

 Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

 Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учитывая значительный потенциал учебного предмета в решении задач духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на ступени начального общего образования, определены следующие ценностные ориентиры содержания «Окружающего мира»:

-ценность природы — эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

- ценность науки — ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

- ценность человечества — мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество;

- ценность труда и творчества — уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие;

- ценность патриотизма — любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству;

ценность социальной солидарности — свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

- ценность гражданственности — долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок,

- ценность поликультурного мира, свобода совести и вероисповедания, забота о благосостоянии общества;

- ценность семьи — любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям,

- ценность личности — саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

- ценность традиционных религий — представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалог.

 **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Коррекционный курс «Адаптивная физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 1-4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Учебный план.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкаяатлетика | Знания о физической культуре | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 27 | 40 | 5 | 30 | 102 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкаяатлетика | Лыжная подготовка | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 19 | 30 | 22 | 31 | 102 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкаяатлетика | Знания о физической культуре | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 46 | 39 | 2 | 13 | 102 |

 **4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Знания о физической культуре. | Лёгкая атлетика. | Гимнастика. | Лыжная подготовка. | Игры. | Тестирование. | **год** |
| Адаптивная физическая культура | 3 | 27 | 40 | 5 | 30 | 32 | 6 | 102 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**1 класс**

**Предметные результаты**:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

  **Личностные результаты**:

— активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**2 класс**

**Предметные результаты**

**АООП** определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях;
* знание основных строевых команд;
* подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение правил техники безопасности в процессе участия в физкультурно – спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах деятельности; и их применение в практической деятельности;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты**

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
7. владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
8. способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно – пространственной организации;
9. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
10. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
11. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

1. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
2. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**3 класс**

**Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимых для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Всестороння и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированностьадекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированностьнавыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;
12. сформированностьустановки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявлениеготовности к самостоятельной жизни.

# Минимальный и достаточный уровни

**усвоения предметных результатов.**

**Mинимальный уровень:**

Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

# Достаточный уровень:

Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**4** Изучение предмета «Физическая культура» направлено на получение следующих

**личностных результатов:**

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
* самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
* готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметные результаты.**

**К концу обучения в 4 классе учащиеся должны уметь:**

**Достаточный уровень.**

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**Минимальный уровень:**

* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* знание основных строевых команд;
* подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях класса.

**5. Содержание учебного предмета.**

**1 класс**

 Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.**

 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.**

 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 (корригирующие 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.**

 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 шесты. 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.

**Игры.**

 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 класс**

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

В программу включены следующие разделы:

* гимнастика;
* легкая атлетика;
* подвижные игры с элементами спортивных игр;
* игра БОЧЧЕ: правила игры и проведение соревнований; пионербол: правила соревнований, проведение соревнований.
* общеразвивающие упражнения;
* уроки с использованием фитнес мячей;
* лыжная подготовка.

**Гимнастика**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Гимнастика с основами акробатики. Комплексы упражнений с фитнес мячами.

**Легкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

**Подвижные и спортивные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстрота.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Бочче катание мяча. Игры «Метко в цель», «Набрасывание колец», «Попаду в цель».

**Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Подбор и надевание обуви, лыж, палок. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Выполнение команд

«Равняйсь!», «Смирно». Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Спуски и подъемы. Спуск в низкой стойке со склона до 15 градусов. Подъемы: ступающим шагом по пологому склону (наискосок),

«Лесенкой». Ходьба ступающим шагом. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах (свободный ход). Скользящий шаг. Бесшажный ход. Прогулки на лыжах (свободный ход). Подвижные игры: «К своим флажкам»,

«Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

**Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

**На материале гимнастики с основами акробатики:**

* Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

* Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов;
* комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
* Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
* Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики:**

* Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
* Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
* Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.
* Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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

**3 класс**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

# Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- построения и перестроения*:*( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйсь!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. **Упражнения без предметов:**

*-* основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом.Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

* упражнения на дыхание*:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.
* упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговыедвижения кистью во внутрь и наружу.

-упражнения на расслабление мышц: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

* упражнения для формирования правильной осанки: поднимание на носки с небольшим грузом на голове.Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

# Упражнения с предметами:

* **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.
* **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.
* **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.
* **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
* **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны. **Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см. **Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.
* **Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

**Теоретические сведения:** Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

* **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

**Прыжки:** (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом

«согнув ноги».

**Метание:**( метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

# Подвижные игры:

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:**( «Два сигнала», «Запрещенное движение»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»).

**Игры с бегом и прыжками**: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

**4 класс**

В рабочей программе по физической культуре предусмотрено два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по физической культуре не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Программа обеспечивает достижение учащимися четвёртого класса личностных и предметных результатов.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на получение следующих

**личностных результатов:**

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
* целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
* самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
* понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
* готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Предметные результаты.**

**К концу обучения в 4 классе учащиеся должны уметь:**

**Достаточный уровень.**

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**Минимальный уровень:**

* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* знание основных строевых команд;
* подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе;
* участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.

**VI. Содержание учебного предмета**

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.

**Знания о физической культуре**

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***

**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 (корригирующие 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**

**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 шесты. 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 подготовка**

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 двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Спуски, повороты, торможение.

**Спортивные игры**

**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.

**6. Календарно – тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Урок-игра. Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки». | 1 |  |   |
| 2. | Урок-игра. Построение в шеренгу. | 1 |  |   |
| 3. | Подвижные игры: «Совушка», «Запрещенное движение». | 1 |  |   |
| 4. | Урок-игра. Строевые упражнения. Эстафеты | 1 |  |   |
| 5. | Челночный бег, прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 |  |   |
| 6. | Разучивание игры «Класс, смирно!» | 1 |  |   |
| 7. | Урок-игра. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Мини – игры | 1 |  |   |
| 8. | Эстафеты. Совершенствование основных положений рук и ног | 1 |  |   |
| 9. | Эстафеты | 1 |  |   |
| 10 | Обучение правилам бега. Игры с бегом |  |  |   |
| 11 | Урок-игра. Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | 1 |  |   |
| 12 | Разучивание игры «Бой петухов». | 1 |  |   |
| 13 | Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | 1 |  |   |
| 14 | Разучивание игры «За флажками» | 1 |  |   |
| 15 | Разучивание игры «Охотник и зайцы». | 1 |  |   |
| 16 | Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 |  |   |
| 17 | Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 |  |   |
| 18 | Подвижные игры | 1 |  |   |
| 19 | Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 |  |   |
| 20 | Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 |  |   |
| 21 | Подвижные игры | 1 |  |   |
| 22 | Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование». | 1 |  |   |
| 23 | Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование». | 1 |  |   |
| 24 | Игры с мячом | 1 |  |   |
| 25 | Совершенствование передачи мяча. | 1 |  |   |
| 26 | Совершенствование передачи мяча. | 1 |  |   |
| 27 | Игры с мячом | 1 |  |   |
| 28 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 1 |  |   |
| 29 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. | 1 |  |   |
| 30 | Игры с большим мячом | 1 |  |   |
| 31 | Передвижения изменением направления (змейкой). | 1 |  |   |
| 32 | Передвижения изменением направления ((змейкой). | 1 |  |   |
| 33 | Игры и эстафеты | 1 |  |   |
| 34 | Обучение ловле и хвату теннисного мяча. | 1 |  |   |
| 35 | Обучение ловле и хвату теннисного мяча. | 1 |  |   |
| 36 | Игры в беге | 1 |  |   |
| 37 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 1 |  |   |
| 38 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 1 |  |   |
| 39 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 1 |  |   |
| 40 | Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости. | 1 |  |   |
| 41 | Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости. | 1 |  |   |
| 42 | Эстафеты | 1 |  |   |
| 43 | Обучение игровым действиям и новым движениям. | 1 |  |   |
| 44 | Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 45 | Спортивные игры | 1 |  |  |
| 46 | Совершенствование разученных ранее упражнений. | 1 |  |  |
| 47 | Совершенствование разученных ранее упражнений. | 1 |  |  |
| 48 | Игры с большим мячом | 1 |  |  |
| 49 | Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. | 1 |  |  |
| 50 | Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки | 1 |  |  |
| 51 | Игры с большим мячом | 1 |  |  |
| 52 | Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча. | 1 |  |  |
| 53 | Прыжки через скакалку. Обучение элементам ведения баскетбольного мяча. | 1 |  |  |
| 54 | Игры с обручем | 1 |  |  |
| 55 | Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. | 1 |  |  |
| 56 | Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку. | 1 |  |  |
| 57 | Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку. | 1 |  |  |
| 58 | Игры с мячом | 1 |  |  |
| 59 | Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча. | 1 |  |  |
| 60 | Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча. | 1 |  |  |
| 61 | Игры с мячом | 1 |  |  |
| 62 | Разучивание игры «Удочка». Обучение перекатам назад, на бок. | 1 |  |  |
| 63 | Обучение перекатам назад, на бок. | 1 |  |  |
| 64 | Разучивание игры «Удочка». | 1 |  |  |
| 65 | Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку». | 1 |  |  |
| 66 | Обучение кувырку вперед. | 1 |  |  |
| 67 | Разучивание игры «Поймай мышку». | 1 |  |  |
| 68 | Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест» | 1 |  |  |
| 69 | Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. | 1 |  |  |
| 70 | Игра «Перемена мест» | 1 |  |  |
| 71 | Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед. | 1 |  |  |
| 72 | Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед. | 1 |  |  |
| 73 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 74 | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». | 1 |  |  |
| 75 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |
| 76 | Разучить игру «Салки с мячом». | 1 |  |  |
| 77 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 78 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. |  |  |  |
| 79 | Разучить игру «Салки с мячом». | 1 |  |  |
| 80 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом» | 1 |  |  |
| 81 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 82 | Разучивание игры «Салки с мячом» | 1 |  |  |
| 83 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 84 | Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 85 | Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков». | 1 |  |  |
| 86 | Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 87 | Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге | 1 |  |  |
| 88 | Игры с мячом | 1 |  |  |
| 89 | Игры с мячом | 1 |  |  |
| 90 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге | 1 |  |  |
| 91 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге | 1 |  |  |
| 92 | Разучивание игры «День и ночь». | 1 |  |  |
| 93 | Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 94 | Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 95 | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость. | 1 |  |  |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 97 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание | 1 |  |  |
| 98 | Игры с большим мячом | 1 |  |  |
| 99 | Игры с большим мячом | 1 |  |  |
| 100 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 1 |  |  |
| 101 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 1 |  |  |
| 102 | Итоговый урок | 1 |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Инструктаж по ТБ. | 1 |  |   |
| 2. | Понятие о правильной осанке. | 1 |  |   |
| 3. | Понятие о правильной осанке. | 1 |  |   |
| 4. | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |  |   |
| 5. | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |  |   |
| 6. | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |  |   |
| 7. | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | 1 |  |   |
| 8. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |   |
| 9. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |   |
| 10 | Броски и ловля мяча. |  |  |   |
| 11 | Чередование бега с ходьбой (15м-бег, 15м- ходьба). | 1 |  |   |
| 12 | Чередование бега с ходьбой (15м-бег, 15м- ходьба). | 1 |  |   |
| 13 | Подвижные игры с элементами ОРУ. | 1 |  |   |
| 14 | Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления. | 1 |  |   |
| 15 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 |  |   |
| 16 | Подвижные игры с элементами бега. | 1 |  |   |
| 17 | Комплекс утренней гимнастики. | 1 |  |   |
| 18 | Повороты направо и налево. | 1 |  |   |
| 19 | Знакомство с историей игры «Бочче». Правила игры. Катание мяча в парах различной величины. | 1 |  |   |
| 20 | Знакомство с историей игры «Бочче». Правила игры. Катание мяча в парах различной величины. | 1 |  |   |
| 21 | Знакомство с игрой «Бочче». | 1 |  |   |
| 22 | Знакомство с игрой «Бочче». | 1 |  |   |
| 23 | Знакомство с игрой «Бочче». | 1 |  |   |
| 24 | Передача мяча в парах. | 1 |  |   |
| 25 | Группировка, лежа на спине. | 1 |  |   |
| 26 | Группировка в упоре, стоя на коленях. | 1 |  |   |
| 27 | Перекаты из положения лежа в разные стороны. | 1 |  |   |
| 28 | Упор в положении присев и лежа на матах | 1 |  |   |
| 29 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |  |   |
| 30 | Лазанье по гимнастической скамейке | 1 |  |   |
| 31 | Лазанье по гимнастической наклонной скамейке | 1 |  |   |
| 32 | Преодоление препятствий, поставленных одно за другим | 1 |  |   |
| 33 | Перебежки группами и по- одному | 1 |  |   |
| 34 | Прыжки в длину с места | 1 |  |   |
| 35 | Прыжки в длину с места | 1 |  |   |
| 36 | Прыжки в высоту | 1 |  |   |
| 37 | Прыжки в высоту | 1 |  |   |
| 38 | Упражнения с фитнес мячами | 1 |  |   |
| 39 | Игры с элементами ОРУ | 1 |  |   |
| 40 | Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча | 1 |  |   |
| 41 | Комплекс утренней гимнастики с перебежками по команде | 1 |  |   |
| 42 | Ходьба с сохранением равновесия | 1 |  |   |
| 43 | Учебная игра «Бочче». | 1 |  |   |
| 44 | Учебная игра «Бочче». | 1 |  |  |
| 45 | Учебная игра «Бочче». | 1 |  |  |
| 46 | Учебная игра «Бочче». | 1 |  |  |
| 47 | Учебная игра «Бочче». | 1 |  |  |
| 48 | Упражнения с обручами | 1 |  |  |
| 49 | Инструктаж по ТБ лыжная подготовка. | 1 |  |  |
| 50 | Практическое занятие. Подбор лыж. Научиться одевать и снимать лыжи | 1 |  |  |
| 51 | Практическое занятие. Подбор лыж. Научиться одевать и снимать лыжи | 1 |  |  |
| 52 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж | 1 |  |  |
| 53 | Ходьба приставным шагом | 1 |  |  |
| 54 | Ходьба ступающим шагом | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение на лыжах (свободный ход) | 1 |  |  |
| 57 | Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два | 1 |  |  |
| 58 | Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два | 1 |  |  |
| 59 | Передвижение скользящим -шагом | 1 |  |  |
| 60 | Передвижение скользящим- шагом | 1 |  |  |
| 61 | Скользящий шаг с палками | 1 |  |  |
| 62 | Спуск в низкой стойке без палок | 1 |  |  |
| 63 | Спуск в низкой стойке без палок | 1 |  |  |
| 64 | Подъем ступающим шагом | 1 |  |  |
| 65 | Повороты на месте вокруг носков лыж и спуск в низкой стойке с палками | 1 |  |  |
| 66 | Повороты на месте вокруг носков лыж и спуск в низкой стойке с палками | 1 |  |  |
| 67 | Спуск в низкой стойке и подъем шагом | 1 |  |  |
| 68 | Бесшажный ход | 1 |  |  |
| 69 | Бесшажный ход | 1 |  |  |
| 70 | Обобщающий урок. Прогулка на лыжах. Свободный ход. | 1 |  |  |
| 71 | Зимние игры на воздухе «К своим флажкам», «Снайперы». | 1 |  |  |
| 72 | Подвижные игры с элементами бега и прыжков. «Мешочек», «По местам», «Космонавты», «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
| 73 | Подвижные игры с элементами бега и прыжков. «Мешочек», «По местам», «Космонавты», «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
| 74 | Подвижные игры с элементами бега. «Салки маршем», «Вороны и воробьи» | 1 |  |  |
| 75 | Подвижные игры с элементами бега и метанием мяча «Я салка», «Метко в цель» | 1 |  |  |
| 76 | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 77 | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |  |  |
| 78 | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек |  |  |  |
| 79 | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 80 | Комплекс утренней гимнастики | 1 |  |  |
| 81 | Бег по прямой | 1 |  |  |
| 82 | Бег с изменением направления | 1 |  |  |
| 83 | Метание мяча | 1 |  |  |
| 84 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 85 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 86 | Метание малого мяча с места (правой, левой рукой) | 1 |  |  |
| 87 | Метание мяча в вертикальную цель | 1 |  |  |
| 88 | Бег по прямой | 1 |  |  |
| 89 | Бег по прямой | 1 |  |  |
| 90 | Бег по прямой | 1 |  |  |
| 91 | Бег по прямой | 1 |  |  |
| 92 | Бег по прямой | 1 |  |  |
| 93 | Бег по прямой | 1 |  |  |
| 94 | Бег с препятствиями | 1 |  |  |
| 95 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 96 | Прыжки в длину с места | 1 |  |  |
| 97 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 98 | Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 99 | Игра «Бочче» | 1 |  |  |
| 100 | Игра «Бочче» | 1 |  |  |
| 101 | Игра «Бочче» | 1 |  |  |
| 102 | Игра «Бочче» | 1 |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов. | 1 |  |   |
| 2. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека. | 1 |  |   |
| 3. | Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Безопасная дорога. Путь в школу и домой. | 1 |  |   |
| 4. | Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых. | 1 |  |   |
| 5. | Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра « Повторяй за мной. | 1 |  |   |
| 6. | Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка». | 1 |  |   |
| 7. | Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». | 1 |  |   |
| 8. | Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал». Правостороннее и левостороннее движение. | 1 |  |   |
| 9. | Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром). ОРУ. Правила безопасного поведения на улице. | 1 |  |   |
| 10 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». |  |  |   |
| 11 | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки». | 1 |  |   |
| 12 | Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара. | 1 |  |   |
| 13 | Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов. | 1 |  |   |
| 14 | Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». | 1 |  |   |
| 15 | Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору». | 1 |  |   |
| 16 | Бег с высоким поднимание бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |   |
| 17 | Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор. Дорожная разметка. | 1 |  |   |
| 18 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. | 1 |  |   |
| 19 | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем». | 1 |  |   |
| 20 | Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем». | 1 |  |   |
| 21 | Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ, | 1 |  |   |
| 22 | Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Правила безопасного поведения на улице. | 1 |  |   |
| 23 | Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги. | 1 |  |   |
| 24 | Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |  |   |
| 25 | Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные.». Способы закаливания. | 1 |  |   |
| 26 | ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Безопасность на дорогах. | 1 |  |   |
| 27 | Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте | 1 |  |   |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение». | 1 |  |   |
| 29 | Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении. | 1 |  |   |
| 30 | Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. | 1 |  |   |
| 31 | Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища. Правила поведения при возникновении аварийной ситуации. | 1 |  |   |
| 32 | Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка». | 1 |  |   |
| 33 | Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». | 1 |  |   |
| 34 | Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ. | 1 |  |   |
| 35 | Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный. Правила поведения при выходе из транспорта. | 1 |  |   |
| 36 | Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью внутрь и наружу. | 1 |  |   |
| 37 | Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленными ногами. | 1 |  |   |
| 38 | Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение». | 1 |  |   |
| 39 | Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками . Комплекс ОРУ. Поведение вблизи водоемов зимой. Опасный лед | 1 |  |   |
| 40 | Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение». | 1 |  |   |
| 41 | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | 1 |  |   |
| 42 | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка». | 1 |  |   |
| 43 | Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног. Комплекс ОРУ. Гололед на дорогах. Предупреждение травматизма. | 1 |  |   |
| 44 | Захватывание стопами предметов и поднимание их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные». | 1 |  |  |
| 45 | Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 46 | Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок». | 1 |  |  |
| 47 | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». | 1 |  |  |
| 48 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка за головой, за спиной. ОРУ. | 1 |  |  |
| 49 | Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Игра «Совушка». Осторожно, лед на крыше! | 1 |  |  |
| 50 | Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками. | 1 |  |  |
| 51 | Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 52 | Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 53 | Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Подвижная игра«Гонка мячей по кругу.». | 1 |  |  |
| 54 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу». Обморожения. Действия при обморожении. | 1 |  |  |
| 55 | Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему». | 1 |  |  |
| 56 | Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом. | 1 |  |  |
| 57 | Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ. | 1 |  |  |
| 58 | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные». | 1 |  |  |
| 59 | Обучение ползанью по стенке приставными шагами вправо и влево. Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры. | 1 |  |  |
| 60 | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 61 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Игра «Запрещенное движение». Ядовитые растения. Не уверен – не трогай! | 1 |  |  |
| 62 | Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ. | 1 |  |  |
| 63 | Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика. | 1 |  |  |
| 64 | Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ, | 1 |  |  |
| 65 | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне. | 1 |  |  |
| 66 | Выполнение ходьбы по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Игра «Пустое место». Пищевые отравления. Причины, помощь. | 1 |  |  |
| 67 | Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель». Переноска набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. | 1 |  |  |
| 68 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам». | 1 |  |  |
| 69 | Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель». | 1 |  |  |
| 70 | ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Поведение при общении с животными. | 1 |  |  |
| 71 | Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось». | 1 |  |  |
| 72 | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | 1 |  |  |
| 73 | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем». Обращение за помощью ко взрослым при различных опасных ситуациях. | 1 |  |  |
| 74 | Повторение игры «Салки маршем». ОРУ. | 1 |  |  |
| 75 | Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». повторение комплекса утренней гимнастики. | 1 |  |  |
| 76 | ОРУ в движении. Игра «Пустое место». | 1 |  |  |
| 77 | ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 78 | Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых. |  |  |  |
| 79 | Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками. | 1 |  |  |
| 80 | ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием. | 1 |  |  |
| 81 | Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие и.п. рук без зрительного контроля по инструкции учителя. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Игра «Вот так карусель». Виды травм. Помощь при порезах. | 1 |  |  |
| 82 | Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные». | 1 |  |  |
| 83 | Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Помощь при ушибах. Предотвращение травм. | 1 |  |  |
| 84 | Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ, | 1 |  |  |
| 85 | Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения. Пользование лифтом во время пожара. | 1 |  |  |
| 86 | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Эстафеты. Ожоги. Причины, помощь. | 1 |  |  |
| 87 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | 1 |  |  |
| 88 | Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам». | 1 |  |  |
| 89 | Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность. | 1 |  |  |
| 90 | Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого меча правой и левой рукой. Игра «Боулинг». | 1 |  |  |
| 91 | Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг». | 1 |  |  |
| 92 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра «Боулинг». Безопасное электричество. | 1 |  |  |
| 93 | Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель». | 1 |  |  |
| 94 | Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». | 1 |  |  |
| 95 | Челночный бег 3\*5 метров. Комплекс ОРУ. | 1 |  |  |
| 96 | Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство. | 1 |  |  |
| 97 | Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
| 98 | Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. | 1 |  |  |
| 99 | Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега. | 1 |  |  |
| 100 | Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей. | 1 |  |  |
| 101 | Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ. | 1 |  |  |
| 102 | Эстафеты с элементами бега и прыжков. | 1 |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| По плану | По факту |
| 1 | Знание о физической культуре Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | 1 |  |   |
| 2. | Легкая атлетика Беговые ускорения. ОРУ без предмета. | 1 |  |   |
| 3. | Бег на короткие дистанции Метание мяча. | 1 |  |   |
| 4. | Метание мяча на дальность Бег на короткие дистанции. | 1 |  |   |
| 5. | Бег и ходьба. Веселые старты. | 1 |  |   |
| 6. | Бег с высокого старта Упр. без предмета. | 1 |  |   |
| 7. | Легкая атлетика Беговые Упр. Бег на 30 м. | 1 |  |   |
| 8. | Бег с низкого старта. ОРУ в движение. | 1 |  |   |
| 9. | Бег с низкого старта на 30 м. | 1 |  |   |
| 10 | ОРУ без предмета бег на60 метров. |  |  |   |
| 11 | Прыжки в длину с место. | 1 |  |   |
| 12 | ОРУ с гантелями. Прыжки с место. | 1 |  |   |
| 13 | Метание теннисного мяча в цель. | 1 |  |   |
| 14 | Легкая атлетика. ОРУ без предмета. Бег на 30 метров. | 1 |  |   |
| 15 | Строевые упр. Бег с высокого старта на 60 м. | 1 |  |   |
| 16 | Бег с низкого старта на 30- 60метров. | 1 |  |   |
| 17 | ОРУ со скакалкой. Челночный бег на 3-10 м. | 1 |  |   |
| 18 | ОРУ в движения. Бег на короткие дистанции. | 1 |  |   |
| 19 | ОРУ в парах. Метание мяча в цель. | 1 |  |   |
| 20 | Тестирование. ОРУ с гантелями Метания мяча на дальность. | 1 |  |   |
| 21 | ОРУ в движения. Прыжки в длину с место. | 1 |  |   |
| 22 | ОРУ в движении. Бег на 30 метров. | 1 |  |   |
| 23 | ОРУ в движении. Бег на 30 метров. | 1 |  |   |
| 24 | ОРУ в движении. Бег на 30 метров. | 1 |  |   |
| 25 | Знание о физической культуре Построение и перестроение ОРУ без предмета. Игры. Правила поведения на уроках | 1 |  |   |
| 26 | Спортивные игры в футбол. Произвольные удары по воротам. | 1 |  |   |
| 27 | Построение рапорт физорга ОРУ с мячами Игра. Пустое место. | 1 |  |   |
| 28 | Передача мяча в парах. | 1 |  |   |
| 29 | Подвижные игры. Ведения мяча, остановка мяча внутренней стороны. | 1 |  |   |
| 30 | Игра головой в парах. | 1 |  |   |
| 31 | Учебная игра в мин-футбол. | 1 |  |   |
| 32 | ОРУ с мячами игра головой. | 1 |  |   |
| 33 | Удары по воротам Игра в футбол. | 1 |  |   |
| 34 | Построение и перестроение. ОРУ с гантелями. Игра в футбол. | 1 |  |   |
| 35 | ОРУ без предмета. Удары по воротам. | 1 |  |   |
| 36 | ОРУ со скакалкой. Двухсторонняя игра в футбол. | 1 |  |   |
| 37 | Построение и перестроение. Игра в футбол. | 1 |  |   |
| 38 | ОРУ в парах передача мяча в парах. | 1 |  |   |
| 39 | Учебная двухсторонняя игра в мини-футбол. | 1 |  |   |
| 40 | Жонглирование мяча Игра в футбол. | 1 |  |   |
| 41 | Передача мяча в парах внутренней стороны. | 1 |  |   |
| 42 | Игра в футбол. Игра головой в парах. | 1 |  |   |
| 43 | Учебная игра в футбол. Передача мяча в парах.. | 1 |  |   |
| 44 | Двух сторонняя игра в футбол. | 1 |  |  |
| 45 | Двух сторонняя игра в футбол. | 1 |  |  |
| 46 | Двух сторонняя игра в футбол. | 1 |  |  |
| 47 | Двух сторонняя игра в футбол. | 1 |  |  |
| 48 | Двух сторонняя игра в футбол. | 1 |  |  |
| 49 | Знание о физической культуре. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Способы передвижений. | 1 |  |  |
| 50 | Кроссовая подготовка Подбор лыжного инвентаря. Строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!» с лыжами. | 1 |  |  |
| 51 | Транспортировка лыж. | 1 |  |  |
| 52 | Построение с лыжами и на лыжах. | 1 |  |  |
| 53 | Подъем после падения. | 1 |  |  |
| 54 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  |
| 55 | Ступающий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 56 | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |  |  |
| 57 | Ступающий шаг без палок и с палками. | 1 |  |  |
| 58 | Подвижные игры. Правила игры «Два мороза». | 1 |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |
| 60 | Скользящий шаг с палками. | 1 |  |  |
| 61 | Подъем прямо по склону ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 62 | Спуск с небольшого склона в основной стойке. | 1 |  |  |
| 63 | Подъем наискосок по склону ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 64 | Скользящий шаг с палками и без. | 1 |  |  |
| 65 | Скользящий и ступающий шаг. | 1 |  |  |
| 66 | Передвижение на лыжах по местности до 300 м. | 1 |  |  |
| 67 | Спортивные игры. Волейбол. Выполнение верхней передачи двумя руками через сетку. | 1 |  |  |
| 68 | Волейбол. Выполнение нижней подачи мяча. | 1 |  |  |
| 69 | Гимнастика. «Мост» наклоном назад без помощи. | 1 |  |  |
| 70 | Стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 71 | Стойка на голове. | 1 |  |  |
| 72 | Спортивные игры. Волейбол. Разыгрывание 2-3 передач после приёма подачи. | 1 |  |  |
| 73 | Волейбол. Двухсторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 74 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Упрощённые правила игры. | 1 |  |  |
| 75 | Баскетбол. Ведение мяча. | 1 |  |  |
| 76 | Баскетбол. Разновидности ведения мяча. | 1 |  |  |
| 77 | Баскетбол. Ведение мяча в медленном и ускоренном темпе. | 1 |  |  |
| 78 | Баскетбол. Ловля и передача мяча от груди. |  |  |  |
| 79 | Знание о физической культуре. Техника безопасности. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |  |  |
| 80 | Спортивные игры Баскетбол. Броски мяча в корзину без ведения. | 1 |  |  |
| 81 | Баскетбол. Броски мяча в корзину с ведением. | 1 |  |  |
| 82 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту «перешагиванием». | 1 |  |  |
| 83 | Пяти скок. | 1 |  |  |
| 84 | Метание тяжёлого мяча на дальность. | 1 |  |  |
| 85 | Тестирование. КДП - броски набивного мяча. | 1 |  |  |
| 86 | Спортивные игры. Баскетбол. Бросок в корзину после получения паса. | 1 |  |  |
| 87 | Баскетбол. Бросок в корзину после получения паса. | 1 |  |  |
| 88 | Баскетбол. Упрощённая игра на перехват мяча в группе по 2-3 человека. | 1 |  |  |
| 89 | Легкая атлетика. Метание тяжёлого мяча в цель. | 1 |  |  |
| 90 | Метание малого мяча на дальность с короткого разбега. | 1 |  |  |
| 91 | Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 92 | Тестирование. КДП – прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 93 | Спортивные игры. Баскетбол. Двухсторонняя учебная игра. | 1 |  |  |
| 94 | Правила игры «С кочки на кочку». | 1 |  |  |
| 95 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 96 | Челночный бег. | 1 |  |  |
| 97 | Наклоны вперёд сидя. | 1 |  |  |
| 98 | Тестирование. КДП – прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 99 | Легкая атлетика. Бег в медленном темпе по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 100 | Бег с преодолением препятствий (подлезание, перепрыгивание, обегание). | 1 |  |  |
| 101 | Спортивные игры. Правила игры «Поймай мяч». | 1 |  |  |
| 102 | Правила поведения на водоемах. Правила игры «Вышибала» | 1 |  |  |

**6. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Гимнастическая стенка.
2. Мячи: малые, большие резиновые, массажные, волейбольные.
3. Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.
4. Секундомер.
5. Массажные коврики.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастические маты.