

ГОО РК С (К) ШИ №2 с.Усть-Кулом

Рекомендована методическим
объединением учителей

Руководитель МО И.Е. Есева Есева И.Е.

«26» августа 2019 г.

Утверждено:

Директор школы

А.Н. Елькин (Елькин А.Н.)



Приказ № 81 от «30» августа 2019 г.

Согласовано:

Зам.директора по УВР

Е.Н. Опарина Опарина Е.Н.

ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

начальное общее образование

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика.....	5
3. Место учебного предмета в учебном плане.....	8
4. Личностные и предметные результаты.....	8
5. Содержание учебного предмета.....	10
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	22
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	48

Пояснительная записка

Программа составлена учителем начальных классов Громовас Т.Н. на основе:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена директором школы – интерната 30.08.2016 г.
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утвержден приказом Минобрнауки России № 1599 от 19. 12. 2014 г.
- Учебного плана образовательного учреждения. Утвержден директором школы – интерната 31.05.2017 г.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

Срок реализации – 4 года.

Данная программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей учащихся с ОВЗ. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в

неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Основная цель изучения учебного предмета 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.

Общая характеристика 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.

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 (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и

плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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 и конькобежная 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 двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Конькобежная подготовка

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

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос

тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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.

Описание места курса в учебном плане.

Настоящая программа составлена в соответствии с учебным планом школы-интерната, рассчитана на 4 года обучения. Всего предусмотрено 405 часов.

- 1 класс- 99 часов;
- 2 класс- 102 часов;
- 3 класс-102 часов;
- 4 класс-102 часов.

На каждый класс выделено по 3 часа в неделю.

Личностные, предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»; (1,2,3,4 кл.)
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; (1,2,3,4 кл.)

- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим; (1,2,3,4 кл.)
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; (1,2,3,4 кл.)
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; (1,2,3,4 кл.)
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; (1,2,3,4 кл.)
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; (1,2,3,4 кл.)
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; (1,2,3,4 кл.)
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; (1,2,3,4 кл.)
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. (1,2,3,4 кл.)

Предметные результаты:

- 1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое. (1,2,3,4 кл.)
- 2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. (1,2,3,4 кл.)
- 3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма, плавания: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и другое. (1,2,3,4 кл.)
- 4) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; (1,2,3,4 кл.)

5) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); (1,2,3,4 кл.)

6) формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) (3,4 кл.)

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки: в 1 классе и втором полугодии 2 класса – «справился», «не справился» (безотметочная система), Результат продвижения первоклассников в развитии определяется на основе анализа их продуктивной деятельности: поделок, рисунков, уровня формирования учебных навыков, речи. Во 2 (со 2 полугодия)-4 классах:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации. Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Содержание учебного предмета

1 класс

Общие сведения

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал.

Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!».

Упражнения без предметов.

Упражнения для мышц шеи.

Наклоны туловища и головы вперёд, назад, в стороны из исходного положения — стойка ноги врозь, руки на поясе (медленно и быстро). Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны (медленно и быстро).

Упражнения для укрепления мышц спины и живота.

Лёжа на животе, поднимание ног поочерёдно и вместе, поднимание головы. Лёжа на спине, поочерёдное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастического бревна или стены на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Из основной стойки и стойки ноги врозь — поднимание и опускание рук в локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

Упражнения для мышц ног.

Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседания на двух ногах.

Упражнения на дыхание.

Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя, стоя, лёжа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук).

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.

Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Поочерёдное соприкосновение большого пальца с остальными. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Поочерёдное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание, «Щелчки». Одновременные и поочерёдные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Упражнения для формирования правильной осанки. Из положения стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками (обратить внимание при этом на отведение плеч слегка назад и на оптимальное выпячивание живота вперёд), отойти от стенки и вернуться к ней, сохраняя положение. Стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной,

ягодицами и пятками, поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; приседание, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки вверх широким хватом с оставлением ноги на носок.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком. Ходьба по канату, лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для укрепления туловища. Лёжа на животе с опорой на руки и без опоры: подъём головы («птички летят»), поочерёдные и одновременные движения руками («пловцы»), поочерёдное и одновременное поднимание ног. Лёжа на спине, поднимание прямой ноги (сгибание), поочерёдное сгибание и разгибание ног («велосипедист»). Лёжа на животе на гимнастической скамейке, захватывая её сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 60—70 см, сгибание и разгибание рук. Сидя, сгибая левую руку, обхватить голень и прижать колено к груди. То же правой. Лёжа на спине, поднять правую ногу. То же

левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. То же левой, двумя.

Стойка: руки за голову, наклон вперёд, прогнувшись.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками.

Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

С флажками.

Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

С малыми обручами.

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

С малыми мячами.

Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания.

Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

С большими мячами.

Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазанье и перелезание.

Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 м.

Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги — на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке.

Подлезание под препятствием высотой 40-50 см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, веревку).

Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Упражнения на равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на поясе. Кружение переступанием в медленном темпе, Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировке

Дифференцированность и точность движений. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

1. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый -5с, второй - 10с. Определить, кто из них шёл дольше.
2. Ходьба на месте в шеренге до -5с, вторично -до10с.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках лёгкой 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.

Бег.

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м - бег, 15м - ходьба).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание.

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

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Практический материал.

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижение на лыжах (300-800 м за урок).

Подвижные игры.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Практический материал.

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый». «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками:

«Весёлая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху».

Игры с бросанием, ловлей, метанием:

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли, тот и ловит».

2 классе.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений.

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы.

В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начертанной линии.

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30м.

Медленный бег до 2мин.

Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4м, в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6м с места и на дальность.

Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).Круговая тренировка.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки»

Лыжная подготовка. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)

3 класс

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

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры с элементами спорта.

«Основы знаний о физической культуре» в процессе урока»

- Правила поведения в местах занятий физкультурой.
- Правила для самостоятельных занятий физическими.
- Двигательный режим обучающегося 3 класса
- Правила по основным видам закаливания
- Правила дыхания при (ходьбе, беге, прыжках)
- Ознакомить с природными факторами местного значения
- Правильная осанка и здоровье.

“Подвижные игры”

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

- *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *Игры - эстафеты*

“Гимнастика с основами акробатики “

- Выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, упоры, седы, кувырки вперёд – назад , перекаты,
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Передвижение по гимнастической стенке.
- Преодоление полосы препятствий
- Упражнения для формирования осанки с удержанием груза на голове

“Легкая атлетика “:

- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками , челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Бег прямолинейный с правильной постановкой стоп; медленный, бег на 1500 м; преодоление препятствий; бег с высокого и низкого старта.
- Прыжковые упражнения: с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание;
- Прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

4 класс

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание.

«Основы знаний о физической культуре» в процессе урока»

- Правила поведения в местах занятий физкультурой.
- Правила для самостоятельных занятий физическими упражнениями
- Двигательный режим
- Правила дыхания при (ходьбе, беге, прыжках)
- Правильная осанка и здоровье.

«Легкая атлетика»

- Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, бег на 1500 м
- Прыжковые упражнения: в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. .
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

«Общеразвивающие упражнения»

- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную ” школу мяча”.
- Упражнения с закрытыми глазами на лучшее сохранение равновесия.

«Гимнастика с основами акробатики»: -освоение (соревновательных) комбинаций,

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; .
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.
- «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 лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *На материале спортивных игр:* футбола, баскетбола, пионербола.
- *Игры - эстафеты*
- После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную ”школу мяча”.
- Упражнения с закрытыми глазами на лучшее сохранение равновесия.

“Гимнастика с основами акробатики “: -освоение (соревновательных) комбинаций,

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; .
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.
- “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 лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *На материале спортивных игр:* футбола, баскетбола, пионербола.
- *Игры - эстафеты*

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С УКАЗАНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс

№ Урока	Тема	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Введение в физкультуру. ТБ на уроках легкой атлетики.	Строевые упражнения. Понятие о физической культуре. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Построения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ.	1
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Требования к спортивной одежде.	Построения. Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Элементарные понятия о ходьбе и беге. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления.	1
3	Ходьба в парах взявшись за руки. Правильное положение тела во время ходьбы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Правильное положение тела во время ходьбы. Ходьба с изменением направления. Ходьба в парах, взявшись за руки.	1
4	Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Упражнения на сохранение правильной осанки. Ходьба, разновидности ходьбы.	1
5	Ходьба в чередовании с бегом. Значение правильной осанки при ходьбе.	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы. Ходьба в чередовании с бегом. Осанка и ее значение.	1
6	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением	Построения. Перестроения. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы и бега.	1

	направления.	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.	
7	Чередование бега с ходьбой до 30 м. Игра «Совушка».	Построение. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Бег 30м с чередованием ходьбы и бега. Игра «Совушка».	1
8	Перебежки группами и по одному. Медленный бег до 3 мин.	Построения. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м (15м – бег, 15м – ходьба). Медленный бег до 3 минут.	1
9	Бег на дистанции 30 метров. П/и «К своим капитанам». Игра «Вот так позы».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега. Игра «Вот так позы».	1
10	Бег на дистанции 30 метров. П/и «К своим капитанам».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанции 30м. Подвижная игра «К своим капитанам». Правильное положение тела во время бега.	1
11	Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге). Игра «Гуси Лебеди».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Беговые упражнения. Элементарные понятия о прыжках. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Гуси Лебеди».	1
12	Прыжки в длину с места. Правильное положение тела во время прыжков. Игра «Прыгающие воробушки»	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба. Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения для прыжков. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки»	1
13	Закрепление техники прыжка в длину с места.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Подводящие упражнения и различные по форме прыжки. Прыжки произвольным способом. Прыжок в длину с места.	1

14	Метание. Подготовка кистей рук к метению.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча.	1
15	Метание. Упражнения по правильному захвату мяча.	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Упражнения на правильный захват мяча и своевременное освобождение (выпуск) мяча. Имитационные упражнения.	1
16	Метание. Бросок и ловля мяча. П/и «Летает – не летает».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Имитационные упражнения. Броски и ловля мяча. П/и «Летает – не летает».	1
17	Метание мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель» П/и «Снайпер».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Правильное положение тела во время выполнения метания. Подводящие упражнения. Броски и ловля мяча. Метание мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель», «Снайпер».	1
18	Метание набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.. Игра «Четные и нечетные».	Построение. Комплекс ОРУ. Ходьба, бег. Закрепляющие упражнения для метания. Броски и ловля мяча. Метание мяча с места на дальность.	1
19	ТБ и правила поведения в спортзале по разделу: «Подвижные и спортивные игры». П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты»	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. ТБ на уроках подвижных игр. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). П/и: «Слушай сигнал», «Космонавты».	1
20	Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия. П/и «К своим флажкам».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником). П/и «К своим флажкам».	1
21	Элементарные игровые технико – тактические взаимодействия. П/и «К своим флажкам»,	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила игр. Элементарные	1

	«Пустое место»	игровые технико – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партнером, командой и соперником). П/и «К своим флажкам».	
22	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. П/и «Удочка» «Перебросы», «Кого назвали, тот и ловит».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	1
23	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. П/и «Удочка», «Передал – садись».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. П/и «Удочка»	1
24	Правила и поведение во время подвижных игр. П/и «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Быстро по местам»	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Правила и поведение во время подвижных игр. П/и «К своим капитанам», «Слушай сигнал», «Запомни порядок».	1
25	П/и «Запомни порядок», «Летаем, не летаем», «Догони мяч».	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентирам. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. П/и «Запомни порядок», «Летаем, не летаем», «Догони мяч».	1
26	Ходьба по ориентирам. П/и «Уточка», «Мы солдаты!», «Кошка и мышки».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Ходьба по ориентирам напечатанным на полу. П/и «Уточка», «Мы солдаты!», «Кошка и мышки».	1
27	Прыжок в длину с места в ориентир. П/и: «Передача мяча», «Волки во рву», «Снайпер».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. Прыжок в длину с места в ориентир. П/и: «Передача мяча», «Волки во рву», «Снайпер».	1
28	ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь гимнаста. Ходьба.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. ТБ и правила поведения на уроках гимнастики в спортзале. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Ходьба по коридору	1

		шириной 20 см.	
29	Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг.	1
30	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, круг. Равнение по разметке.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу, круг. Равнение по разметке.	1
31	Строевые упражнения. Перестроение из шеренги в круг. Значение ФУ для здоровья человека.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Значение ФУ для здоровья человека.	1
32	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые руки. Стойка на носках.	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренгу. ОРУ. Дыхательные упражнения. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Стойка на носках 3-4с.	1
33	Строевые упражнения. ОРУ для формирования правильной осанки. УГГ. Стойка на носках.	Строевые упражнения. ОРУ - для формирования правильной осанки. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Стойка на носках 3-4с.	1
34	Строевые упражнения. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	Строевые упражнения. ОРУ – с набивными мячами (вес 1 кг). Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	Строевые упражнения. ОРУ – с набивными мячами (вес 1 кг). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	1
36	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см, по гимнастической скамейке.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см, по гимнастической скамейке.	1
37	Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Названия снарядов и гимнастических элементов.	1

	«Тройка».	Повороты прыжком. П/и «Тройка».	
38	Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Смена мест»	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Названия снарядов и гимнастических элементов. Повороты прыжком. П/и «Смена мест»	1
39	Личная гигиена, её основные процедуры. Лазание по гимнастической стенке.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Личная гигиена, её основные процедуры. Лазание по гимнастической стенке.	1
40	Произвольное лазанье по гимнастической стенке. П/и «Море волнуется».	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. П/и «Море волнуется».	1
41	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
42	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	1
43	Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Элементы акробатических упражнений. Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	1
44	Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Элементы акробатических упражнений. Строевые упражнения. «Группировка» лежа на спине в упоре стоя на коленях.	1
45	Строевые упражнения. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими скакалками. Строевые упражнения. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1
46	Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание. П/и «Пробеги под скакалкой».	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа вперед и назад. Размыкание и смыкание.	1

47	Группировка из положения лежа на спине.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на спине.	1
48	Строевые упражнения. Висы.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Висы.	1
49	Строевые упражнения. Упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	1
50	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Строевые упражнения. ОРУ сидя и лежа на полу. Висы и упор в положении присев и лежа на матах.	1
51	Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	Строевые упражнения. Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. П/и с элементами акробатики.	1
52	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Подбор лыжного инвентаря: ботинки, лыжи, лыжные палки.	1
53	Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
54	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1
55	Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.	Построение. ОРУ. Подготовка к занятиям на лыжах. Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.	1
56	Чистка лыж от снега. Прогулки	Построение. ОРУ. Соблюдение	1

	на лыжах. П\и «Два Мороза»	последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. П\и «Два Мороза».	
57	Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1
58	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1
59	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1
60	Ходьба приставным шагом. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1
61	Ходьба приставным шагом. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба приставным шагом.	1
62	Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба ступающим шагом.	1
63	Прогулки на лыжах. Ступающий шаг без палок.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба ступающим шагом.	1
64	Прогулки на лыжах. Ступающий	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при	1

	шаг с палками.	креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ходьба ступающим шагом.	
65	Скользкий шаг. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Скользящий шаг.	1
66	Ступающий и скользящий шаг.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ступающий и скользящий шаг.	1
67	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ступающий и скользящий шаг.	1
68	Повороты переступанием вокруг носков. Ступающий и скользящий шаг.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием вокруг носков лыж.	1
69	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.. Ступающий и скользящий шаг. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1
70	Подъёмы и спуски на пологом склоне. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1
71	Подъёмы и спуски на пологом склоне. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1
72	Подъёмы и спуски на пологом склоне. Прогулки на лыжах.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка	1

		лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	
73	Прогулки на лыжах. Спуски. Подъёмы.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1
74	Прогулки на лыжах. Спуски. Подъёмы.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1
75	Прогулки на лыжах. Спуски. Подъёмы.	Построение. ОРУ. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. Прогулки на лыжах. Подъёмы и спуски на пологом склоне.	1
76	ТБ и правила поведения в спортзале на уроках подвижных игр.	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с мячами. ТБ на уроках подвижных игр. Построения, перестроения. П/и: «Мы солдаты!», «Вот так».	1
77	Правила игр. Техничко – тактические игровые взаимодействия. П/и «Кошки – мышки», «Метко в цель».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Правила игр. Техничко – тактические игровые взаимодействия. П/и «Кошки – мышки», «Метко в цель».	1
78	Техничко – тактические игровые взаимодействия. Правила игр. П/и «Метко в цель», «Догони мяч».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Правила игр. Техничко – тактические игровые взаимодействия. П/и «Метко в цель», «Догони мяч».	1
79	Ходьба шеренгой. П/и «Быстрый мяч», «Лишний на прогулке».	Построение. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ с флажками. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. П/и «Быстрый мяч», «Лишний на прогулке».	1
80	Шаг вперед, назад, в сторону, и воспроизведение его с закрытыми глазами. П/и «Раки»,	Построение. ОРУ с флажками. Шаг вперед, назад, в сторону, и воспроизведение его с закрытыми	1

	«Совушка».	глазами. П/и «Раки», «Совушка».	
81	Повороты по ориентирам. П/и «Снайпер», «Ловишки».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Повороты по ориентирам. П/и «Снайпер», «Ловишки».	1
82	П/и «Волки во рву», «Космонавты», «Совушка».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. П/и «Волки во рву», «Космонавты», «Совушка».	
83	П/и «Быстрый мяч», «Достань мяч», «Охотники и куропатки».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. П/и «Быстрый мяч», «Достань мяч», «Охотникиикуропатки».	1
84	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1
85	ТБ и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе на уроках легкой атлетики. Ходьба в умеренном темпе. П/и «Салки дай руку», «Космонавты».	Построение. Комплекс ОРУ с малыми обручами. ТБ и правила поведения в спортивном зале, школьном стадионе на уроках легкой атлетики. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	1
86	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Бег на носках. Подвижные игры с мячом.	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Бег на носках. Подвижные игры с мячом.	1
87	Ходьба с изменением скорости. Ходьба в чередовании с бегом. П/и «Передал – садись», «Паук и мухи».	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Ходьба с изменением скорости. Ходьба в чередовании с бегом. П/и «Передал – садись», «Паук и мухи».	1
88	Ходьба с сохранением правил осанки на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы. П/и «Слушай сигнал», «Космонавты».	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Ходьба с сохранением правил осанки на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы.П/и «Слушай сигнал», «Космонавты».	1
89	Медленный бег с сохра-нением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. П/и «Бульдоги», «Паук	1

		и мухи».	
90	Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15×15). Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с большими мячами. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15×15). Подвижные игры на свежем воздухе «Запрещенное движение», «Делай как я», «По сигналу светофора».	1
91	Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры на свежем воздухе «Кот и мышка», «Тропинка», «Зайцы в огороде».	1
92	Бег на дистанции 30 метров. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Бег на дистанции 30 метров. Подвижные игры на свежем воздухе «Салки с домиком», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч на полу».	1
93	Скоростной бег на дистанцию 30 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Бег на дистанции 30 метров. Подвижные игры на свежем воздухе «Лишний на прогулке», «Салки с домиком», «Письмо»	1
94	Прыжки в длину с места. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие прыгучести «Волк во рву», «Письмо». «Запрещенное движение».	1
95	Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижные игры на развитие прыгучести «Волк во рву», «Прыгающие воробушки». Подвижные игры на свежем воздухе «Хитрая лиса».	1
96	Метание. Подготовка кистей рук к метению. Упражнения по правильному захвату мяча. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ с гимнастическими лентами. Техника метание малого мяча. Подготовка кистей рук к метению. Упражнения по правильному захвату мяча. Подвижные игры на свежем воздухе «Серый волк», «Четные и не четные», «Дальний отскок».	1

97	Метание. Бросок и ловля мяча. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ. Техника метания малого мяча. Бросок и ловля мяча. Подвижные игры на свежем воздухе «Серый волк», «Четные и не четные», «Дальний отскок».	1
98	Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Комплекс ОРУ. Техника метания малого мяча. Метание мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1
99	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе.	Построение. Техника метания малого мяча. Метание малого мяча с места на дальность. Подвижные игры на свежем воздухе «Игра, играй, мяч не теряй», «Подвижная цель», «Паук и мухи», «Море волнуется».	1

2 класс

2	Тема	. Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1-2	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге	2
3-4	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
5-6	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
7-8	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2
9-10	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2
11-12	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2
13-14	Построение и перестроения.	Выполнение построения.	2
15-16	Построение и перестроения.	Выполнение поворотов.	2
17-18	Равновесие.	Выполнение ходьбы.	2
19-20	Равновесие.	Выполнение ходьбы.	2
21-25	Игры в команде.	Игры.	5
26-27	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
28-29	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
30-31	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
32-33	Мяч. Движения с мячом.	Выполнение основных движений в метании; передаче предметов.	2
34-35	Построение. Перестроение.	Выполнение строевых команд.	2
36-37	Ходьба.	Выполнение заданий с помощью учителя.	2
38-42	Игры.	Выполнение заданий.	5
43-44	Лазание. Перелезание.	Выполнение упражнений.	2
45-46	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
47-48	Ходьба. Бег.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	2
49-50	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
51-52	Прыжки.	Выполнение основных движений в	2

		прыжках.	
53-54	Переноска предметов. Гимнастические палки.	Выполнение основных движений в метании; переноска предметов.	2
55-56	Построение. Перестроение.	Выполнение строевых команд.	2
57-58	Построение. Перестроение.	Выполнение строевых команд.	2
60-61	Равновесие.	Выполнение заданий.	2
62-63	Перелезание. Препятствие.	Выполнение заданий.	2
64-65	Цвет. Фигуры.	Выполнение заданий.	2
66-69	Ходьба. Бег. Правила поведения.	Выполнение основных движений в ходьбе и беге.	4
70-71	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
72-73	Прыжки.	Выполнение основных движений в прыжках.	2
74-75	Круговые движения.	Выполнение движений по сигналу учителя.	2
76-79	Построение. Перестроение. Инструкции.	Выполнение строевых команд.	4
80-81	Стойка.	Выполнение заданий.	2
82-84	Перешагивание через бруски.	Выполнение заданий.	3
85-87	Перелезание через препятствие на животе.	Выполнение упражнений.	3
88-90	Пролезание через 3-4 обруч	Выполнение упражнений.	3
91-102	Игры	Выполнение упражнений.	12

3 класс

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Дыхательные упражнения по подражанию	1
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Дыхательные упражнения под хлопки и счёт	1
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Дыхательные упражнения с движениями рук	1
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	Комплекс дыхательных упражнений	1
5	Корригирующие упражнения	Основные положения и движения	1
6	Корригирующие упражнения	Повторение совершенствование ранее пройденных упражнений	1
7	Корригирующие упражнения	Противопоставление первого пальца остальным	1
9	Корригирующие упражнения	Выделение пальцев рук	1
10	Корригирующие упражнения	Движения плеч вперёд назад	1
11	Корригирующие упражнения	Сгибание рук с усилием (силачи)	1
12	Корригирующие упражнения	Расслабление мышц рук	1
13	Корригирующие упражнения	Наклоны и повороты туловища с различными положениями рук	1

14	Корректирующие упражнения	Поднимание прямой ноги вперёд	1
15	Корректирующие упражнения	Упор присев	1
16	Корректирующие упражнения	В положении сидя сгибание и разгибание голеностопных суставов	1
17	Корректирующие упражнения	Из положения сидя – лечь сесть	1
18	Корректирующие упражнения	Комплекс корректирующих упражнений	1
19,21	Упражнения для формирования правильной осанки	Из положения стоя у вертикальной плоскости отойти на 2-3 шага сохраняя правильную осанку	2
22,23	Упражнения для формирования правильной осанки	Ходьба- руки за спину сохраняя правильную осанку	2
24,25	Упражнения для формирования правильной осанки	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове	2
26	Ритмические упражнения	Согласование ходьбы с хлопками	1
27	Ритмические упражнения	Ускорение и замедление ходьбы	1
28	Ритмические упражнения	Начало движения и остановка по звуковому сигналу	1
29	Ритмические упражнения	Комплекс ритмических упражнений	1
30,31	Построения и перестроения	Повороты по ориентирам	2
32,33	Построения и перестроения	Выполнение команд по словесной инструкции	2
34,35	Построения и перестроения	Перестроение в колонну	22

		по два взявшись за руки	
36,37	Построения и перестроения	Повороты по ориентирам	2
38,39	Построения и перестроения	Выполнение команд по словесной инструкции	2
40,41	Построения и перестроения	Игра быстро по местам	2
43	Ходьба и бег	Ходьба с высоким подниманием бедра	1
44	Ходьба и бег	Бег с различной скоростью	1
45	Ходьба и бег	Беговые упражнения	1
46,47	Прыжки	Перепрыгивание через начерченную линию шнур	2
48,49	Прыжки	Прыжки в длину с места толчком двух ног	2
50,51	Прыжки	Прыжки в глубину с мягким приземлением	2
52,53	Прыжки	Прыжковые упражнения	2
54,55	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Подбрасывание мяча вверх и ловля его	2
56,57	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Выполнение основных движений руками	2
58,59	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Выполнение основных движений ногами	2
60,61	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Выполнение основных движений туловищем с удерживанием мяча	2
62,63	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Броски малого мяча в стену	2
64,65	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Сбивание большим мячом предметов (булавы кегли)	2
66,67	Броски, ловля, передача предметов,	Передача мяча в колонне	2

	переноска груза	над головой	
68,69	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Перекладывание флажка из одной руки в другую	2
70,71	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Круговые движения руками с флажками	2
72,73	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Переноска 6-7 гимнастических палок	2
74,75	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя	2
76,77	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза	Комплекс упражнений с бросками, ловлей, передачей предметов	2
78	Лазание, перелезание, подлезание	Лазание по гимнастической стенке вверх вниз	1
79	Лазание, перелезание, подлезание	Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами	1
80	Лазание, перелезание, подлезание	Лазание по гимнастической стенке различными способами	1
81	Лазание, перелезание, подлезание	Перелезание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени	1
82	Лазание, перелезание, подлезание	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50см лежа на животе	1
83	Лазание, перелезание, подлезание	Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь)	1
84	Лазание, перелезание, подлезание	Пролезание через 3-4 гимнастических обруча	1

		на расстоянии 50 см	
85	Лазание, перелезание, подлезание	Перешагивание через бруски высотой 15 – 20 см	1
86	Лазание, перелезание, подлезание	Комплекс упражнений с лазанием, перелезанием, подлезанием	1
87	Равновесие	Ходьба вдоль гимнастической скамейки	1
88	Равновесие	Ходьба одна нога на скамейке другая на полу	1
89	Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя	1
90	Равновесие	Стойка на одной ноге другая согнута вперед руки в стороны (2-3 сек)	1
91	Равновесие	Комплекс упражнений на равновесие	1
92,93	Игры с мячом	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
94,95	Игра Маленькие змейки	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
96,97	Игра Совушка	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
98,99	Игра Что пропало?»	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	2
100	Игра «Попрыгунчики воробушки»	Повторение и закрепление ранее пройденных игр	1
101,102	Игры на свежем воздухе	Повторение и закрепление ранее	2

		пройденных игр	
--	--	----------------	--

4 класс

№ урока	Тема урока	Виды учебной деятельности	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности и поведения на уроке; содержание занятий физической культурой, гигиенические и эстетические требования к комплекту одежды для занятий физкультурой. Строевые команды и распоряжения.	1
2-3	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	2
4-5	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	2
6-7	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	2
8-9	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	2
10-11	Развитие выносливости в беге до 800м. Зачет.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании	2

		с ходьбой	
12-13	Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	2
14-15	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	Выполнять высокий старт с последующим ускорением Знать технику выполнения челночного бега	2
16	Шестиминутный бег. Метание мяча.	Пробегать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением	1
17	Подвижные игры для развития координации движений	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	1
18-19	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	2
20-21	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	2
22-23	Подвижные игры для развития ловкости	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	2
24	Подвижные игры для развития быстроты	Иметь представления о работе органов дыхания и	1

		сердечно-сосудистой системе.	
25	Акробатика. Строевые упражнения Подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды и приёмы. 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	1
26-29	Акробатика. Строевые упражнения Подвижные игры	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастическая комбинация	4
30-33	Равновесие. Строевые упражнения Подвижные игры	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация	4
34-37	Висы. Строевые упражнения. Подвижные игры	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	4
38-40	Опорный прыжок, лазание Подвижные игры	Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной	3

		гимнастической скамейке	
41-44	Кувырок вперед Подвижные игры	Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4
45-47	Акробатические комбинации Подвижные игры	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастическая комбинация	3
41-44	Кувырок вперед Подвижные игры	Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке	4
45-47	Акробатические комбинации Подвижные игры	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения, комбинации. Гимнастическая комбинация	3
48-50	Спуски в высокой стойке. Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Подвижные игры	Передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	3
51	Попеременный двухшажный ход Эстафеты	Познакомиться с техникой поворотов, спусков и подъемов.	1
52	Подъемы и спуски с небольших склонов	Применять правила подбора одежды для	1

	Эстафеты	занятий лыжной подготовкой.	
53-54	Ловля и передача волейбольного мяча двумя руками.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	2
55-56	Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча через сетку	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	2
57-58	Закрепление элементов спортивных игр в подвижных играх и эстафетах	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	2
59-62	Учебная игра в «Пионербол»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	4
63-64	Ловля и передача на месте баскетбольного мяча.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	2
65-66	Закрепление элементов спортивных игр в п/играх и эстафетах	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	2
67-68	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	2
69-70	Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных	2

		игр.	
71-72	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	Правила проведения подвижных игр во время занятий.	2
73-74	Подвижные игры для развития ловкости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	2
75-77	Подвижные игры для развития быстроты	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	3
78-79	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	2
80	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Эстафеты	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	1
81-84	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	4
85-87	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	Выполнять высокий старт с последующим ускорением Знать технику выполнения челночного бега	3

88-91	Развитие выносливости. Равномерный бег до 800м	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Выполнять высокий старт с последующим ускорением	4
92-95	Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	4
96-97	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	Выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать технику выполнения челночного бега	2
98	Шестиминутный бег. Метание мяча.	Пробегать в равномерном темпе 6 минут Выполнять высокий старт с последующим ускорением	1
99	Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с мячами.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1
100 101	Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с мячами.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	2
102	Развитие скоростных качеств в подвижных играх и эстафетах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	1

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Использованные источники:

1. Программа АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида (подготовительные 1 – 4 классы) под ред. Воронковой В.В, «Просвещение», 2009г
3. Мозговая В.М. «Уроки физической культуры». Поурочное планирование.
4. И.М. Бутин «Физкультура в начальных классах», «Владос – Пресс», 2001г.
5. «Ура физкультура!». Е.Н. Литвинов, Москва, «Просвещение», 1996г.
6. «Школьный год без хлопот» М. Константинова, Ростов – на – Дону, 2001г.
7. «Поурочные разработки по физкультуре». В.И. Ковалько, Москва, «Вако», 2005г.
8. «Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников». «Айрис Пресс», Москва, 2006г.
8. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
9. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
10. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

Спортивное оборудование.

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбол
2. Скамейка гимнастическая
3. Стенка шведская с турниками
4. Стенка гимнастическая для лазания
5. Лавка гимнастическая
6. Стойка для прыжков в высоту

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический
2. Канат
3. Лыжи
4. Мяч баскетбольный
5. Мяч волейбольный
6. Мяч футбольный
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер