

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 г. Свирска»

Рассмотрено
Руководитель МО
Н.В.Плынская
Протокол № 3
от «22» декабря 2021 г.

Согласовано
Зам. директора по УВР
Е.П.Матвеева
«24» декабря 2021 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ №1
г. Свирска» Л.А.Пазникова
«30» декабря 2021 г.



**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(с интеллектуальными нарушениями)**

Вариант 1

1 – 4 классы

Составитель:
учитель физической культуры
Мухина Людмила Валерьевна

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана для учащихся 1-4 классов МОУ «СОШ №1 г. Свирска» на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).
 - Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”.
 - 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)
 - Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Под ред. И.М. Бгажноковой/ – М.: Просвещение, 2010 г.
 - Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение», 2013 г.

Основная цель изучения данного 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.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в четырех 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.

Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа рассчитана для обучающихся 1-4 классов. В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю. Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 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) сформированность адекватных 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) сформированность навыков 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, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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; 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 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 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.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной целью.

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс).

Содержание учебного предмета

Практический материал (1-4 классы)

1 класс

Знания о физической культуре

" Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни ", в процессе урока.

Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.

Двигательный режим школьника.

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.
Физическое совершенствование

Оздоровительная и корригирующая гимнастика с основами акробатики

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Перестроение из шеренги, в круг взявшись за руки по словесной инструкции учителя. Выполнение команд по показу учителя: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Шагом марш!", "Бегом марш!", "Стой!".

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног (с предметами и без предметов). Упражнения на коррекцию дыхания в различных исходных положениях. Дыхание во время ходьбы и бега с произношением звуков на выдохе. Дыхательная гимнастика во время ходьбы и бега. Упражнения на дыхание (вдох носом, выдох ртом) в различных исходных положениях. Тренировка правильного дыхания во время ходьбы и бега.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики с малыми и большими мячами, с гимнастическими палками и др. предметами.

Упражнения на развитие координации движений: ходьба по начерченным линиям, прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, на гимнастической скамейке с помощью учителя и самостоятельно.

Упражнения, направленные на коррекцию и развитие точности движений, упражнения в лазание, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей с умеренной умственной отсталостью.

Лазание, перелезание: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. Подлезания под препятствие и перелезание через него с опорой на руки и с помощью учителя. Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки, подлезание под натянутый шнур высотой 50 см., пролезание через гимнастический обруч.

Упражнения, направленные на коррекцию психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях) средствами АФК. Использование и развитие сохранных анализаторов, коррекция согласованности движений, развитие зрительно-моторной координации, вестибулярного аппарата.

Лёгкая атлетика

Ходьба, свободный бег, бег на носках.

Ходьба с различными положениями рук по следовой дорожке, по ориентирам.

Ходьба по линии, ходьба в колонне по одному, ходьба по два взявшись, за руки, ходьба змейкой по показу учителя, сохраняя дистанцию и темп выполнения (под хлопки учителя).

Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед по разметкам, прыжки на двух ногах с поворотом на 90 и 180 градусов по показу учителя.

Метание теннисного мяча в цель, в движущуюся цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим шагом. Передвижение на лыжах дистанция 500 - 1000 м

Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр

Коррекционные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Класс смирно».

Игры на развитие зрительно-моторной координации «Медведи во бору».

Игры на ориентировку в пространстве «Мяч по кругу», «Не урони мешочек».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Точный расчет», "Часовой и разведчики", "Передал и садись".

Игры на внимание «Наблюдатель», «Смекалистый», «Морская».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Пустое место», «Кто быстрее», «Не ошибись», «У ребят порядок строгий», «Бег за флажками», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Кто обгонит».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки» «Метание мячей в цель».

Игры народов мира: Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам» (Россия), «Невод» (Россия), «Два мороза» (Россия), «Класс, смирно!» (Россия), «Метко в цель» (Россия), «Через кочки и пенечки»(Россия), «Кто дальше бросит»,(Россия) «Волк во рву», (Россия), «Капитаны»,(Россия) «Попрыгунчики-воробушки»(Россия), «Пятнашки»,(Россия) «Зайцы в огороде»(Россия), «Лисы и куры»,(Россия) «Точный расчет»(Россия), «Английские салки» (Англия), «Горячий мяч» (Финляндия), «Один в кругу» (Венгрия).

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: скользящий и ступающий шаг. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры с элементами спортивных игр

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Неудобный бросок», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговая подготовка. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: скользящий и ступающий шаг. Поворот переступанием.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол, пионербол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика

Беговая подготовка. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры с элементами спортивных игр

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Накаты».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

С учетом уровневой специфики 1 -4 классов выстроена система уроков, спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.

Распределение программного материала по классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3класс	4 класс
1	Лёгкая атлетика	16	16	16	16
2	Подвижные игры с элементами спортивных	11	11	11	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22
4	Лыжная подготовка	15	15	15	15
5	Подвижные игры с элементами спортивных	16	16	16	16
6	Легкая атлетика	19	22	22	22
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Итого		99	102	102	102

Тематическое планирование для 1 класса

№	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	План	Факт		
Общие сведения				
Раздел 1. Легкая атлетика (16 часов)				
1			Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).
2			Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.
3			Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра: «К своим флажкам»,	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4			Строевые упр. в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые упражнения.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5			Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6			Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7			Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 100м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим

				физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8			Медленный бег до 2 мин. Игра: «Белые медведи».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
9			Беговые упражнения по заданию (1 свисток - бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
10			Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Бег 60 м. Игра: «Английские салки».	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11			Прыжки в длину с 2-3 шагов	Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»
12			Прыжки в длину с разбега. Игра: «Точный прыжок».	Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»
13			Метание мяча в цель с места. Игра: «Кто быстрее».	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
14	6.10		Метание мяча на дальность отскока	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
15			Метание мяча на дальность с места. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
16			Медленный бег до 2мин. Прыжок в длину с места.	Описывают технику прыжка в длину с места.
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных (11 часов)				
17			Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упражнения. Стойка игрока и передвижение по залу без мяча.	Описывают правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
18			Подвижная игра «Карусель», «один в кругу». Эстафеты.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
19			Подвижная игра «Пустое место». Ведение мяча на месте. Игры с мячом.	Выполняют комплекс упражнений с мячами.
20			Подвижные игры «Мяч среднему», «Кто обгонит».	Знать ТБ при занятиях подвижными играми.
21			Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».	Рассказывают о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.

22		Подвижная игра: «Через обруч». «Перебежки с выручкой».	упражнения с мячами, с обручами, со скакалками.
23		Подвижная игра «Пятнашки маршем». Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча.	Выполняют технику передачи, ловли и подбрасывания мяча.
24		«Подвижная игра Снайперы», «Попрыгунчики воробушки».	Знать основные правила игр.
25		Подвижная игра «Пятнашки маршем», «Гонка мячей по кругу».	Знать основные правила игр.
26		Подвижная игра «Лишний игрок», «Капитаны».	Знать основные правила игр.
27		Подвижная игра «Метко в цель». Передвижение по площадке с мячом и без мяча.	Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.
Раздел 3. Гимнастика (22 часа)			
28		Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения	Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки).
29		Перестроения из колонны по одному в колонну по два	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.
30		Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно»	Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Чётко выполнять команды.
31		Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами.	Развитие координационных способностей.
32		Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.	Правила ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
33		Повороты туловища налево, направо. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса.	Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
34		Наклоны с поворотами туловища. Кувырки вперёд.	Описывают технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.
35		Приседания, согнув ноги вместе, ноги врозь. Кувырки вперёд.	Описывают технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.
36		Из положения седа наклоны вперед. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. Скамейке.
37		Ходьба по гимнаст. скамейке на	Правила ТБ при выполнении

			носах. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	акробатических и гимнастических упражнений.
38			Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимна. Скамейке.
39			Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке.	Проявляют качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
40			Упр-я с гимна. палками: подбрасывание и ловля.	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
41			Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
42			Прыжки через скамейку, с упором на неё. Упражнения в группировке; перекувытки. Преодоление полосы препятствий.	Выполняют движения в акробатических и гимнастических упражнениях.
43			Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой	
44			Лазание по гимна. стенке вверх вниз. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.	Правила ТБ при выполнении упражнений в равновесии.
45			Равновесие на одной ноге. Акробатические упражнения. Отжимание на гимна. скамейке.	Правила ТБ при выполнении упражнений в равновесии.
46			Лазание по гимна. стенке в стороны приставными шагами.	Развитие координационных способностей.
47			Подлезание под препятствие высотой 40 см. Подтягивание на низкой перекладине. Перекувытки. Эстафеты.	Развитие выносливости.
48			Перелезание через препятствия высотой 30 см. Упражнения в равновесии.	Развитие выносливости.
4			Вис на канате с помощью рук и ног	Проявляют качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
Раздел 4. Лыжная подготовка (15 часов)				
50			Теоретические сведения. Т\Б. строевые упр-я с лыжами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51			Передвижение в колонне с лыжами под рукой.	Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.

52		Передвижение на лыжах скользящим шагом	Описывают технику скользящего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53		Подъем на склон ступающим шагом 20-30м	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54		Подъем на склон ступающим шагом 20-30м	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55		Передвижение на лыжах до 500 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
56		Передвижение на лыжах до 500 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
57		Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
58		Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59		Передвижение на лыжах до 600 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
60		Передвижение на лыжах до 600 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
61		Торможение «плугом».Игра «Маршевые салки».	Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
62		Передвижение на лыжах до 800 м. Игра «Пустое место».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
63		Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от 1000м.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
64		Подвижная игра «Лыжники на места».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и игре на лыжах.
Раздел 5. Подвижные игры (16 часов)			
65		Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». «Вызов», «Пустое место».	Описывают правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
66		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». «Карусель». Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
67		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лишний игрок».	Уметь выполнять комплекс упражнений с мячами.

68			Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо.	ТБ при занятиях подвижными играми.
69			Игра «Ручной мяч», «Салочки с ленточками», "Часовой и разведчики".	Иметь представление и уметь рассказать о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
70			Игра «Вороны и воробьи», «Ручной мяч». «Второй лишний». «Шишки, желуди, орехи».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
71			Весёлые старты. Игры: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «горячий мяч».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72			Игра: «Вышибалы» с маленьким мячом. «Удочка», «Веревочка под ногами».	Знать основные правила игр.
73			Игры: «Пятнашки», «Салки». Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, в прыжке, с выполнением заданий.
74			Игры: «Мы весёлые ребята», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».	Знать основные правила игр.
75			Игры: «Гуси - лебеди», «Гуси - гуси», «Выбери место», «Точно в цель».	Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.
76			Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Перебрасывание мяча через сетку различными способами.	Выполняют технику перебрасывания мяча через сетку.
77			Игры: «Мяч на полу», «Попади в обруч».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78			Подвижная игра «Два мяча». «Вышибалы».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
79			Игры: «Утки и охотник», «Ястребы и куропатки».	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
80			Встречные эстафеты. Игра: «Успей встать в пару», «один в кругу».	Иметь представление и уметь рассказать о здоровом образе

				жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
Раздел 6. Легкая атлетика (19 часа)				
81			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
82			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
83			Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
84			Урок – соревнование. Прыжки в длину с места. Игра: «Через кочки и пенечки».	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
85			Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
86			Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
87			Урок- соревнование. Челночный бег.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
88			Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.	Описывают технику прыжка в длину с места.
89			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
90			Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
91			Бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание	Демонстрируют уровень физической подготовленности.

			теннисного мяча.	
92			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Игра: «Метание мячей в цель»,	Описывают технику прыжка в длину с места.
93			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
94			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95			Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
96			Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Бег с чередованием с ходьбой.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
97			Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
98			Прыжки в высоту. Бег 100 метров. Игра «Футбол».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
99			Игры по выбору детей.	Взаимодействие обучающихся во время подвижных игр, соблюдение ТБ.
Всего 99 часов				

Тематическое планирование для 2 класса

№	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	План	Факт		
Общие сведения				
Раздел 1. Легкая атлетика (16 часов)				
1			Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).
2			Высокий старт. Стартовый разбег.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных

				спортсменов.
3			Стартовый разбег, финиширование.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4			Бег из различных исходных положений	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5			Бег с максимальной скоростью до 30 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6			Бег с высоким подниманием бедра. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см).	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
7			Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 100м..	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
8			Медленный бег до 2 мин.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
9			Прыжки с ноги на ногу на месте. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
10			Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Бег 60 м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
11			Прыжки в длину с 2-3 шагов	Описывают технику прыжка в длину с места.
12			Прыжки в длину с разбега	Описывают технику прыжка в длину с разбега, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».
13			Метание мяча в цель с места	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
14			Метание мяча на дальность отскока	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
15			Метание мяча на дальность с места	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
16			Медленный бег до 2мин	Демонстрируют уровень

				физической подготовленности.
Раздел 2. Подвижные игры (11 часов)				
17			Подвижная игра «Вызов», «Вызов номеров».	Описывают правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
18			Подвижная игра «Карусель». Эстафеты.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
19			Подвижная игра «Пустое место».	Выполняют комплекс упражнений с мячами.
20			«Подвижная игра « Мяч среднему».	ТБ при занятиях подвижными играми.
21			Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	Рассказывают о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
22			Подвижная игра: « Через обруч». «Перебежки с выручкой».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23			Подвижная игра «Пятнашки маршем», «Бросок ногой».	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24			«Подвижная игра Снайперы».	Выполняют основные правила игры.
25			Подвижная игра «Пятнашки маршем».	Описывают технику игры.
26			Подвижная игра «Лишний игрок».	Выполняют основные правила игры.
27			Подвижная игра «Метко в цель».	Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.
Раздел 3. Гимнастика (22 часа)				
28			Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения	Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
29			Перестроения из колонны по одному в колонну по два	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.
30			Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно»	Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Чётко выполнять команды.
31			Повороты на месте под счет	Развитие координационных способностей.
32			Круговые движения руками	Правила ТБ при выполнении

				акробатических и гимнастических упражнений.
33			Повороты туловища налево, направо. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса.	Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
34	30.11		Наклоны с поворотами туловища. Кувырки вперёд.	Описывают технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.
35			Приседания, согнув ноги вместе, ноги врозь. Кувырки вперёд.	Описывают технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.
36			Из положения седа наклоны вперед. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. Скамейке.
37			Ходьба по гимнаст. скамейка на носках. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	Правила ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
38			Ходьба по гимнаст. скамейка с доставанием предмета с пола.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке.
39			Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке.	Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
40			Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля.	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
41			Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
42			Прыжки через скамейку, с упором на неё. Игра: «Неудобный бросок».	Координируют движения в акробатических и гимнастических упражнениях.
43			Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой	Правила ТБ при выполнении упражнений с мячами.
44			Лазание по гимн.стенке вверх вниз. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
45			Равновесие на одной ноге. Игра: «Посадка картофеля». Акробатические упражнения.	Правила ТБ при выполнении упражнений в равновесии.
46			Лазание по гимн.стенке в стороны приставными шагами.	Развитие координационных способностей.
47			Подлезание под препятствие высотой 40 см. Игра: «Прокати быстрее мяч».	Развитие выносливости.

48		Перелезание через препятствия высотой 30 см.	Развитие выносливости.
49		Вис на канате с помощью рук и ног.	Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
Раздел 4. Лыжная подготовка(15 часов)			
50		Теоретические сведения. Т\Б. Строевые упр-я с лыжами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51		Передвижение в колонне с лыжами под рукой .Игра: «Проехать через ворота».	Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52		Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра: «Спуск с поворотом».	Описывают технику скользящего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53		Подъем на склон ступающим шагом 20-30м. Игра: «Подними предмет» (на санках).	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54		Подъем на склон ступающим шагом 20-30м. Спуски в основной стойке.	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55		Передвижение на лыжах до 500 м.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
56		Передвижение на лыжах до 500 м.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
57		Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Подъем «лесенкой». Игра: «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).	Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
58		Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Торможение «плугом».	Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59		Передвижение на лыжах до 600 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
60		Передвижение на лыжах до 600 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
61		Торможение «плугом». Игра «Маршевые салки».	Описывают технику торможения «Плугом», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
62		Передвижение на лыжах до 800 м. Игра «Пустое место».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
63		Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от 1000м.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
64		Подвижная игра «Лыжники на места».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

				процессе прохождения дистанции и игре на лыжах.
Раздел 5. Подвижные игры (16 часов)				
65			Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». «Вызов», «Пустое место».	Описывают правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
66			Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». «Карусель».	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
67			Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лишний игрок».	Выполняют комплекс упражнений с мячами, скакалками.
68			Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Соблюдают технику безопасности при занятиях подвижными играми.
69			Игра «Ручной мяч», «Салочки с ленточками».	Рассказывают о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
70			Игра «Вороны и воробьи», «Ручной мяч». «Второй лишний». «Шишки, желуди, орехи».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
71			Весёлые старты. Игры: «Через обруч», «Прыжки по полоскам».	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72			Игра: «Вышибалы» с маленьким мячом. «Удочка», «Веревочка под ногами».	Знать основные правила игры.
73			Игры: «Пятнашки», «Салки».	Описывают технику игры.
74			Игры: «Мы весёлые ребята», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».	Знать основные правила игры.
75			Игры: «Гуси - лебеди», «Гуси -гуси», «Выбери место», «Точно в цель», «Бросок мяча в колонне».	Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.
76			Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
77			Игры: «Мяч на полу», «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
78			Подвижная игра «Два мяча». «Вышибалы».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.

79			Игры: «Утки и охотник», «Ястребы и куропатки», «Волна», «Неудобный бросок».	Соблюдают технику безопасности при занятиях подвижными играми.
80			Встречные эстафеты. Игра: «Успей встать в пару».	Выполняют комплекс упражнений с мячами, скакалками.
Раздел 6. Легкая атлетика (22 часа)				
81			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
82			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
83			Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
84			Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
85			Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
86			Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
87			Урок- соревнование. Челночный бег.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
88			Совершенствование бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Описывают технику прыжка в длину с места.
89			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки. Ловля мяча в прыжке в игре «Лапта».	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90			Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	Демонстрируют уровень физической подготовленности

91		бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
92		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Описывают технику прыжка в длину с места.
93		Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
94		Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
96		Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты (передача эстафетной палочки). Бег с чередованием с ходьбой.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
97		Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения. Эстафеты по кругу. Передача палочки.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
98		Прыжки в высоту. Бег 100 метров. Игра «Футбол».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
99		Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100		Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке.	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.
101		Бег 60 м, 100м. Игра: «Школа мячей».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
102		Игры по выбору детей.	Взаимодействие обучающихся во время подвижных игр, соблюдение техники безопасности.
Всего 102 часа			

Тематическое планирование для 3 класса

№	Дата	Тема урока	Основные виды учебной
---	------	------------	-----------------------

		проведения		деятельности
		План	Факт	
Общие сведения				
Раздел 1. Легкая атлетика (16 часов)				
1			Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2			Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
3			Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
4			Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
5			Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
6			Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
7			Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 100м.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
8			Медленный бег до 2 мин. Техника метания малого мяча на дальность с места.	Описывают технику метания мяча на дальность.
9			Беговые упражнения по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
10			Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Бег 60 м.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
11			Прыжки в длину с 2-3 шагов. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
12			Прыжки в длину с разбега	Описывают технику прыжка в длину с места.
13			Метание мяча в цель с места.	Описывают технику выполнения

			Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14			Метание мяча на дальность отскока	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
15			Метание мяча на дальность с места. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
16			Медленный бег до 2мин. Прыжок в длину с места.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных (11 часов)				
17			Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча.	Описывают правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
18			Подвижная игра «Карусель». Эстафеты.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
19			Подвижная игра «Пустое место». Ведение мяча на месте. Игры с мячом. Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке.	Выполняют комплекс упражнений с мячами.
20			«Подвижная игра « Мяч среднему».	Соблюдают технику безопасности при занятиях подвижными играми.
21			Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	Рассказывают о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
22			Подвижная игра: « Через обруч». «Перебежки с выручкой». Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23			Подвижная игра «Пятнашки маршем». Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча.	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24			«Подвижная игра Снайперы».	Знать основные правила игры.
25			Подвижная игра «Пятнашки маршем». Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча;	Описывают технику ведения, передачи и ловли мяча.

			броски в кольцо.	
26			Подвижная игра «Лишний игрок». Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча.	Демонстрируют основные правила игры в баскетбол.
27			Подвижная игра «Метко в цель». Передвижение по площадке с мячом и без мяча.	Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.
Раздел 3. Гимнастика (22 часа)				
28			Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Соблюдать ТБ.
29			Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.
30			Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно»	Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Чётко выполнять команды.
31			Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	Развитие координационных способностей.
32			Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.	Правила ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
33			Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	Правила ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
34			Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.
35			Приседания, согнув ноги вместе, ноги врозь. Кувырки вперёд.	Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.
36			Из положения седа наклоны вперед. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. Скамейке.
37			Ходьба по гимнаст. скамейке на носках. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	Правила ТБ при выполнении упражнений в равновесии.
38			Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола. Акробатика. Упр. в равновесии.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке.
39			Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке.	Проявляют качества силы, быстроты и гибкости при

				выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
40			Опорный прыжок. Подтягивание из вися (м.), из вися лежа (д.).	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
41			Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
42			Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии. Подтягивание.	Выполняют движения в акробатических и гимнастических упражнениях.
43			Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой.	Правила ТБ при выполнении упражнений с мячами.
44			Лазание по гимн.стенке вверх вниз. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
45			Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Отжимание на гимн. скамейке.	Правила ТБ при выполнении упражнений в равновесии, на силу.
46			Лазание по гимн.стенке в стороны приставными шагами.	Развитие координационных способностей.
47			Подлезание под препятствие высотой 40 см. Подтягивание на низкой перекладине.	Развитие выносливости.
48			Перелезание через препятствия высотой 30 см. Упражнения в равновесии.	Развитие выносливости.
49			Вис на канате с помощью рук и ног. Круговая тренировка.	Проявляют качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
Раздел 4. Лыжная подготовка(15 часов)				
50			Теоретические сведения. ТБ. строевые упражнения с лыжами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51			Передвижение в колонне с лыжами под рукой.	Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52			Передвижение на лыжах скользящим шагом	Описывают технику скользящего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53			Подъем на склон ступающим шагом 30-50м	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54			Подъем на склон ступающим шагом 50-100м	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.

55		Передвижение на лыжах до 500 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
56		Передвижение на лыжах до 500 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
57		Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
58		Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Описывают технику поворотов осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59		Передвижение на лыжах до 600 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
60		Передвижение на лыжах до 600 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
61		Торможение «плугом». Игра «Маршевые салки».	Описывают технику торможения «Плугом», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
62		Передвижение на лыжах до 800 м. Игра «Пустое место».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
63		Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от 1000м.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
64		Подвижная игра «Лыжники на места».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и игре на лыжах.
Раздел 5. Подвижные игры (16 часов)			
65		Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Описывают правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
66		Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». «Карусель». Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
67		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». «Лишний игрок».	Выполняют комплекс упражнений с мячами, скакалками.
68		Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо.	Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми.
69		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра «Ручной мяч», «Салочки с ленточками».	Рассказывают о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
70		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игра «Вороны и воробьи», «Ручной мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают

				правила безопасности.
71			Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Весёлые старты. Игры: «Через обруч», «Прыжки по полоскам».	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72			Игра: «Вышибалы» с маленьким мячом. «Удочка», «Веровочка под ногами».	Знать основные правила игр.
73			Игры: «Пятнашки», «Салки». Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо.	Описывают технику ведения, ловли и передачи мяча; бросков в баскетбольное кольцо.
74			Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры: «Мы весёлые ребята», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки».	Знать основные правила игр. Описывают технику передач мяча.
75			Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игры: «Гуси - лебеди», «Гуси - гуси».	Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.
76			Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Перебрасывание мяча через сетку различными способами.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
77			Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игры: «Мяч на полу», «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
78			Подвижная игра «Два мяча». «Вышибалы».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
79			Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Игры: «Утки и охотник», «Ястребы и куропатки».	Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми, игры в баскетбол.
80			Встречные эстафеты. Игра: «Успей встать в пару».	Уметь выполнять комплекс упражнений с мячами, скакалками, обручами.
Раздел 6. Легкая атлетика(22 часа)				
81			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
82			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим

				физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
83			Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
84			Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
85			Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
86			Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
87			Урок- соревнование. Челночный бег.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
88			Строевые упражнения. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	Описывают технику прыжка в высоту.
89			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег от 400 – до 800 метров.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
90			Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
91			бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
92			Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Описывают технику прыжка в длину с разбега, метания мяча.
93			Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
94			Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95			Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
96			Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

97			Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
98			Прыжки в высоту. Бег 100 метров. Игра «Футбол».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
99			Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100			Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке.	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.
101			Бег 60 м, 100м. Игра: «Школа мячей».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
102			Игры по выбору детей.	Взаимодействие обучающихся во время подвижных игр, соблюдение техники безопасности.
Всего 102 часа				

Тематическое планирование для 4 класса

№	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	План	Факт		
Общие сведения				
Раздел 1. Легкая атлетика(16 часов)				
1			Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2			Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
3			Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

4		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
5		Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
6		Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.
7		Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 100м. Челночный бег 10*10	Демонстрируют уровень физической подготовленности
8		Медленный бег до 2 мин. Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра «Подвижная цель».	Описывают технику метания мяча на дальность.
9		Беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, метания мяча.
10		Бег 60 м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
11		Прыжки в длину с 2-3 шагов. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Правила игры в футбол.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
12		Прыжки в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол». Пас мяча ногой.	Описывают технику прыжка в длину с разбега.
13		Метание мяча в цель с места. Броски в стенку и ловля теннисного мяча. Спортивная игра «Футбол».	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14		Метание мяча на дальность отскока. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
15		Метание мяча на дальность с места. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
16		Медленный бег до 2мин. Прыжок в длину с места.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
Раздел 2. Подвижные игры с элементами спортивных (11 часов)			
17		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча.	Описывают правила подвижных игр. Правила ТБ при занятиях подвижными играми.

18		Подвижная игра «Карусель». Эстафеты. Правила игры в баскетбол.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
19		Ведение мяча на месте. Игры с мячом. Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке.	Выполняют комплекс упражнений с мячами.
20		«Подвижная игра « Мяч среднему».	Знать ТБ при занятиях подвижными играми.
21		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	Рассказывают о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
22		Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
23		Подвижная игра «Пятнашки маршем». Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча.	Описывают технику ловли и передачи мяча, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
24		«Подвижная игра Снайперы».	Знать основные правила игры.
25		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо.	Описывают технику ведения, передачи и ловли мяча.
26		Подвижная игра «Лишний игрок». Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча.	Знать основные правила игры в баскетбол.
27		Подвижная игра «Метко в цель». Передвижение по площадке с мячом и без мяча.	Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.
Раздел 3. Гимнастика (22 часа)			
28		Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Соблюдать ТБ
29		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.
30		Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно»!	Выполняют движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Чётко выполняют команды.
31		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине. Игра «Запрещённое движение»	Развитие координационных способностей.
32		Упоры, седы на гимнастических	Правила ТБ при выполнении

			матах. Вис на низкой перекладине.	акробатических и гимнастических упражнений.
33			Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	Правила ТБ при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
34			Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.
35			Приседания, согнув ноги вместе, ноги врозь. Кувырки вперед.	Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед.
36			Из положения седа наклоны вперед. Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке.
37			Ходьба по гимнаст. скамейке на носках. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений в равновесии.
38			Ходьба по гимнаст. скамейке с доставанием предмета с пола. Акробатика. Упр. в равновесии.	Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке.
39			Ходьба по наклонной доске. Лежа на животе подтягивание на скамейке.	Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
40			Опорный прыжок. Подтягивание из вися (м.), из вися лежа (д.).	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
41			Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.
42			Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии. Подтягивание.	Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.
43			Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля одной рукой. Подтягивание из вися и вися лежа. Опорный прыжок.	Правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячами.
44			Лазание по гимн. стенке вверх вниз. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
45			Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Отжимание на гимн. скамейке.	Правила ТБ при выполнении упражнений в равновесии, на силу.
46			Лазание по гимн. стенке в стороны приставными шагами. Подтягивание на гимнастической стенке без ног.	Развитие координационных способностей.
47			Комплексы упражнений для	Развитие выносливости.

			развития физических качеств. Подтягивание на низкой перекладине. Перекаты.	
48			Перелезание через препятствия высотой 30 см. Упражнения в равновесии.	Развитие выносливости.
49			Вис на канате с помощью рук и ног. Круговая тренировка.	Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.
Раздел 4. Лыжная подготовка(15 часов)				
50			Теоретические сведения. Т\Б. строевые упр-я с лыжами	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
51			Передвижение в колонне с лыжами под рукой.	Описывают технику изучаемых ходов, спусков и торможений, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
52			Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Описывают технику скользящего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53			Подъем на склон ступающим шагом.	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
54			Подъем на склон ступающим шагом.	Описывают технику ступающего шага, осваивают их, выявляя и устраняя типичные ошибки.
55			Передвижение на лыжах до 500 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
56			Передвижение на лыжах до 500 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
57			Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	Описывают технику подъемов, осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
58			Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	Описывают технику подъема «лесенкой», торможения «плугом», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
59			Подвижная игра на лыжах «Накаты».	Взаимодействуют с участниками во время игры, соблюдают ТБ.
60			Передвижение на лыжах до 600 м	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
61			Торможение «плугом». Игра «Маршевые салки».	Описывают технику торможения «Плугом», осваивают, выявляют и устраняют типичные ошибки.
62			Передвижение на лыжах до 800 м. Игра «Пустое место».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
63			Применение изученных приёмов при прохождении дистанции от	Демонстрируют уровень физической подготовленности

			1000м.	
64			Подвижная игра «Лыжники на места».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и игре на лыжах.
Раздел 5. Подвижные игры (16 часов)				
65			Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Уметь описывать правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.
66			Эстафеты. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости.
67			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: «10 передач», «Лишний игрок».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
68			Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Ловля и передача мяча в парах.	Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми. Описывают технику бросков мяча в кольцо.
69			Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Отработка броска мяча в цель (обруч). Игра «Ручной мяч», «Салочки с ленточками».	Иметь представление и уметь рассказать о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.
70			Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игра «Мини-баскетбол».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
71			Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Весёлые старты. Игры: «Через обруч», «Прыжки по полоскам».	Описывают технику изучаемых игровых действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
72			Игра: «Вышибалы» с маленьким мячом. «Удочка», «Веревочка под ногами».	Знать основные правила игр.
73			Игры: «Мини-баскетбол». Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо.	Описывают технику ведения, ловли и передачи мяча; бросков в баскетбольное кольцо.
74			Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игра: «мини- баскетбол».	Знать основные правила игры в баскетбол. Описывают технику штрафных бросков.
75			Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра: «Пионербол».	Знать основные правила игры в пионербол. Описывают технику передачи мяча через сетку.
76			Игры: «Пионербол».	Взаимодействуют со

			Перебрасывание мяча через сетку различными способами.	сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
77			Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
78			Броски и передача мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Два мяча через сетку».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдают правила безопасности.
79			Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Игры: «Вышибалы».	Знать технику безопасности при занятиях подвижными играми, игры в пионербол.
80			Встречные эстафеты. Игра: «Успей встать в пару».	Уметь выполнять комплекс упражнений с мячами, скакалками, обручами.
Раздел 6. Легкая атлетика (22 часа)				
81			Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
82			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Спринтерский бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
83			Спринтерский бег. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места.	Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
84			Урок – соревнование. Прыжки в длину с места.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей.
85			Повторение бега с низкого старта. Обучение игры в лапту.	Описывают технику игры в «Лапту».
86			Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
87			Урок- соревнование. Челночный бег.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
88			Строевые упражнения. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	Описывают технику прыжка в высоту.
89			Специальные беговые упражнения.	Демонстрируют вариативное

		Бег от 400 – до 800 метров. Разнообразные прыжки и многоскоки.	выполнение беговых и прыжковых упражнений.
90		Урок – соревнование. Бег 1000 метров.	Демонстрируют уровень физической подготовленности
91		бег до 1000 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
92		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Описывают технику прыжка в длину с разбега, метания мяча.
93		Бег в равномерном темпе 1000 метров ОРУ развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
94		Высокий старт (10-15м.), бег с ускорением (30-40м.) Специальные беговые упражнения. Встречные эстафеты. Старты из различных исходных положений.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
95		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.
96		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
97		Бег на результат (30 метров). ОРУ в движение. Специальные беговые упражнения.	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
98		Прыжки в высоту. Бег 100 метров. Игра «Футбол».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
99		Отжимания, лёжа в упоре. Прыжки в длину. Игра «Футбол». Челночный бег 3*10.	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
100		Упражнения со скакалками, обручами, мячами. ТБ на уроке.	Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.
101		Бег 60 м, 100м. Игра: «Школа мячей».	Демонстрируют уровень физической подготовленности.
102		Игры по выбору детей.	Взаимодействие обучающихся во время подвижных игр, соблюдение техники безопасности.
Всего 102 часа			

Учебно-методическое обеспечение

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2002. - 224 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2013.
3. Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Инвентарь: - мячи (резиновые, футбольные, волейбольные, набивные, баскетбольные, теннисные);

-гимнастические палки;

-скакалки;

-обручи;

- кегли, пластмассовые шарики;

-мячи с песком;

-лыжи, лыжные ботинки, палки;

-бадминтонные ракетки, воланчики.

- наглядные пособия;

- видеоматериалы.