

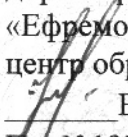


**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Ефремовский областной центр образования»**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей технологии, физической культуре, математике  Г.С.Медведева Протокол №1 от 29.08.2023	Согласовано зам. директора по УВР  Н.А. Романова от 30.08.2023	Утверждено директор ГОУ ТО «Ефремовский областной центр образования»  Е.Н.Нефёдова Пр. №132-осн от 31.08.2023г
--	--	---

**Адаптированная основная  
общеобразовательная программа образования обучающихся с  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(I вариант)**

**Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
(1-4 классов)**

Ефремов, 2023г

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Минобр №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Общее кол-во часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого/год
1 доп кл	3	33	24	24	27	24	99
1 класс	3	33	24	24	27	24	99
2 класс	3	34	24	24	30	24	102
3 класс	3	34	24	24	30	24	102
4 класс	3	34	24	24	30	24	102
Итого							504

### Цель и задачи предмета

Цель:

Создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе посредством физического развития и двигательной деятельности как необходимых основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучать технике основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр.
2. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
3. Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
4. Формировать практическое овладение доступными видами спорта на основе знакомства с правилами игр и соревнований в доступном для обучающихся объеме (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы спортивных игр) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями развития учащихся, группы здоровья и рекомендаций врача.
5. Обучать различным формам и видам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

Коррекционно-развивающие:

1. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2. Формировать и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, координация и т.д.) через организацию разнообразных видов двигательной деятельности, ОРУ, ОФП, КРУ, элементов СПП
3. Способствовать коррекции психомоторного развития, познавательной деятельности и произвольной регуляции через включение специального блока упражнений в уроки ФК.
4. Обогащать чувственного опыта
5. Формировать навыки общения, предметно-практической и познавательной деятельности
6. Способствовать коррекции нарушений произвольной регуляции деятельности через организацию различных видов контроля (самоконтроля), в т.ч вербального.

Воспитательные:

1. Развивать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
2. Воспитание интереса к ФК и спорту на основе практических занятий ФК и включении в программу элементов спортивной подготовки (доступные виды спорта)
3. Формирование готовности к участию в различных видах деятельности на уроках физической культуры в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками.

**Рабочая программа предусматривает фиксацию возможных изменений в условиях ограничительных мероприятий, вызванных введением режима повышенной готовности и усилением санитарно-эпидемиологических мероприятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;

– формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

– формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

– обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

– развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

– для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

– для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

– симметричные и асимметричные движения;

– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Содержание разделов в 1 доп -1 классах

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-

2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
<b>Итого:</b>		99	-

Содержание разделов во 2-4 классах

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в предметной области «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

#### 1 доп - 2 класс Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. Достаточный уровень:
- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### 3 - 4 класс

#### **Личностные:**

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Во втором полугодии 2 класса оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; - несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.



Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Формой промежуточной аттестации являются текущий и итоговый опрос, письменный и устный опрос, тестирование.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

/1 дополнительный КЛАСС/

	Тема	Содержание	Кол- во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности;	1
2-3	Построение в 1 шеренгу по разметке	разучить комплекс ОРУ без предмета (элементы утренней зарядки); научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их.	2
4-5	Построение в 1 шеренгу	закрепить навыки построения в одну шеренгу; научить организованному переходу с одного места занятий на другое; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам».	2
6-8	Построение в колонну по 1. Ходьба и бег в колонне	ознакомить учащихся с понятием колонна, научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Слушай сигнал».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			
9-11	Обучение прыжкам в длину с места.	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами); повторить ходьбу на носках, на пятках разучить ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам. выполнять комплекс ОРУ коррекционная игра «Самолеты», «Погрузка овощей» приступить к обучению прыжкам в длину с места.научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».	3
12-13	Прыжок в длину с места	Повторить чередование ходьбы и бега, ходьбу с различным положением рук Обучать бегу и ходьбе с высоким подниманием бедра Повторитьвыполнение прыжка в длину с места выполнять ОРУ с гимнастическими палками коррекционная игра	2

		«Лошадки»	
14-16	Ходьба и бег в колонне с изменением направления	повторить ОРУ с в кругу; разучить прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед; обучать приставному шагу; обучать ходьбе с изменением направления разучить игру «Кошка и мышка», «Невод», «Горячий камень»	3

17-18	Бег на дистанцию 30 м	повторить игру «Слушай сигнал»; научить выполнять команды «На старт», «Марш» повторить выполнение бега в заданном пространстве по сигналу; обучить бегу с захлестом голени	2
19-21	Метание малого мяча с места. ОРУ с мячами.	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; разучить упражнения с малыми мячами продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег.	3
22	Игры с бросанием и метанием	закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему».	1
23	Контрольный урок	повторить захват мяча, движению руки, туловища при метании,	1
	«Бег на 30 метров с высокого старта»	метанию набивного мешочка сверху ведущей рукой; выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта	
24	Игры с элементами ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе	Разучить игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки» «Каких листьев больше», «Найдем грибок» «У медведя во бору»	1

#### **КОРРЕКЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА – 4 Ч.**

25	Теория. ПТБ	значение коррекционных упражнений по сохранению осанки; гигиена; комплекс ОРУ со скакалками; повторение упражнений с набивными мячами;	1
26-28	Комплексы коррекционных упражнений	закреплять строевых умений, ходьбы и бега с чередованием; разучить упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп; повторить комплекс ОРУ со скакалками; коррекционная игра «Совушки»	3

#### **ГИМНАСТИКА – 19 Ч.**

29	Ползание по гимнастической скамейке	повторить строевые упражнения; закрепить навыки ходьбы змейкой, по заданным ориентирам; обучать ползать на четвереньках по полу. По гимнастической скамье; ОРУ с обручами	1
----	-------------------------------------	---	---

30-31	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках	Закрепить умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; Обучать ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с помощью, самостоятельно;	2
32-33	Ползание по наклонной скамейке	Закреплять умения ползать на четвереньках на разное расстояние; Обучать ползанию вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью, самостоятельно Коррекционная игра «Два мороза»	2

34-36	Упражнение на равновесие на месте и в движении	Повторить ОРУ без предметов; закреплять выполнение заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; учить выполнять по команде основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; закреплять упражнения в умении ходить по веревке, змейкой, перешагивая мелкие предметы - руки в стороны, с мешочком на голове – руки в стороны коррекционная игра «Стрелки»	3
37	Ходьба по скамейке	закрепить умение выполнять задания при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; закреплять умения ходить на носках друг за другом со сменой направления движений; разучивать упражнения по ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	1
38-39	Шаги и ходьба по ориентирам. Элементы КРУ.	закреплять умения выполнять шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; продолжать учить ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Повторить прыжок в длину с места в ориентир	2
40-41	Упражнения с гимнастическими палками.	повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками; закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой; повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди».	2
42-43	Стойка на носках	обучение равновесию на основе ходьбы по коридору шириной 20 см;	2
		учить подлезать под препятствие и перелазить через горку матов и гимнастическую скамейку; учить выполнять стойку на носках (3—4 с)	
44-46	Лазание по гимнастической стенке	повторить упражнения по лазанию по гимнастической скамейке разучить - одноименным способом с помощью; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с помощью, самостоятельно	3

47	Игры с подлезанием, перелазанием, ползанием	познакомить учащихся с задачами на вторую четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений с малыми мячами; разучить игру «Слушай сигнал»	1
----	---	---	---

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 Ч.

48	Теория. ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
----	---	-------------------------------------	---

49-51	Ступающий шаг	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках; изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре, стоять и передвигаться на лыжах; научить передвижению на лыжах ступающим шагом; научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному; разучить игру «К Деду Морозу в гости»; учить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного.	3
-------	---------------	---	---

52-54	Попеременный двухшажный ход	научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом; закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторить игру «К Деду Морозу в гости».	
55-57	Повороты переступания на месте	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; продолжить обучение скользящему шагу; познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток; 3 закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре.	
58-59	Спуски в основной стойке.	научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении.	2
60-61	Подъем лесенкой наискось без палок	упражнения по освоению спуска без палок, затем с палками; закрепить навыки спуска в основной стойке; закреплять навыки скользящего шага; повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток игра «Воротики»	2

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 15 Ч.

62-63		закрепить навыки передвижения на четвереньках по узкому пространству;	
64		Игры с выполнением произвольного лазанья по гимнастической стенке, не пропуская бросанием, реек; ловлей и продолжать учить подлезать под препятствие и перелазить через горку метанием матов и гимнастическую скамейку; закрепить игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит»	2
64		Игры с бегом и закрепить навыки построения в колонну по одному, по два;	

65		прыжками в шеренгу по одному, по два; передвижения в колонне с изменением направления; 2	
		закрепление умений выполнять ОРУ без предметов и с предметами; соревнования в командах с применением подвижных игр «Гуси – лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки»	
66-68	Игры с мячом	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой; Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. разучить удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторить комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	удары 3
69-	Ловля и шагом вправо. мяча. руками в сочетании	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с 71 передача <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно 3 обеими с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	

72-74	Броски мяча двумя руками в различных направлениях	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание бросков мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Игра «Ловишки-хвостики».	3
75-76	Эстафеты с мячами	Закрепление полученных навыков	2

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 Ч.

77-78	Бег с чередованием	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; Перебежки группами и по одному	2
79-80	ОФП с мячами	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2
81-82	Метание	повторить упражнения с мячами, игры с мячами; закрепить навыки метания в горизонтальную цель; игра «Напольный баскетбол»	2
83-84	Челночный бег 3×5 м	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; закрепить выполнение ОРУ без предмета; закрепить навыки ходьбы с изменением направления,	2

		переходом на бег, бега с изменением направления	
<b>ГИМНАСТИКА – 11 Ч.</b>			
85-86	Повороты по ориентирам	разучить упражнения с флажками; закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево; начать обучение броску в вертикальную цель	2
87	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
88	Построения	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс КРУ.	1
89-90	Движения по ориентирам	развивать пространственную ориентировку и развивать различные виды координаций; повторить упражнения типа: шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс КРУ	2
91	Ходьба по гимнастической скамейке	закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук; приступить к обучению метанию на дальность; закрепить умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно; развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу»	1
92	Ползание	Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание попластунски. Упражнение в равновесии	1
93	Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью; Метание мяча с места на дальность ведущей рукой; Комплекс ОРУ на стульчиках; Коррекционная игра «Кот и воробьи»; «Мышка и огуречики».	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 3 Ч.</b>			
94	Метание на дальность	проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1
95	Бег на короткие дистанции	обучить бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе; проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1

96	Челночный бег	Контрольный урок. Повторить упражнения в беге и ходьбе в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками; провести бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	1
<b>ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ – 4 Ч.</b>			
97-98	Эстафеты с мячом Эстафеты с беговыми упражнениями и ОРУ с предметами	закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; повторить и обобщить знания учащихся о способах передвижения в заданном направлении, по сигналу, с изменением направления и скорости	2
99	Контрольный урок	Диагностика уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>99</b>

**/1 КЛАСС/**

	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности;	1
2-3	Построение в 1 шеренгу по разметке	разучить комплекс ОРУ без предмета (элементы утренней зарядки); научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их.	2
4-5	Построение в 1 шеренгу	закрепить навыки построения в одну шеренгу; научить организованному переходу с одного места занятий на другое; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам».	2
6-8	Построение в колонну по 1. Ходьба и бег в колонне	ознакомить учащихся с понятием колонна, научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Слушай сигнал».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			

9-11	Обучение прыжкам в длину с места.	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами); повторить ходьбу на носках, на пятках разучить ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам. выполнять комплекс ОРУ коррекционная игра «Самолеты», «Погрузка овощей» приступить к обучению прыжкам в длину с места.научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».	3
------	-----------------------------------	--	---

12-13	Прыжок в длину с места	Повторить чередование ходьбы и бега, ходьбу с различным положением рук Обучать бегу и ходьбе с высоким подниманием бедра Повторить выполнение прыжка в длину с места выполнять ОРУ с гимнастическими палками коррекционная игра «Лошадки»	2
14-16	Ходьба и бег в колонне с изменением направления	повторить ОРУ с в кругу; разучить прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед; обучать приставному шагу; обучать ходьбе с изменением направления разучить игру «Кошка и мышка», «Невод», «Горячий камень»	3
17-18	Бег на дистанцию 30 м	повторить игру «Слушай сигнал»; научить выполнять команды «На старт», «Марш» повторить выполнение бега в заданном пространстве по сигналу; обучить бегу с захлестом голени	2
19-21	Метание малого мяча с места. ОРУ с мячами.	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; разучить упражнения с малыми мячами продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег.	3
22	Игры с бросанием и метанием	закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему».	1
23	Контрольный урок	повторить захват мяча, движению руки, туловища при метании,	1
	«Бег на 30 метров с высокого старта»	метанию набивного мешочка сверху ведущей рукой; выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта	
24	Игры с элементами ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе	Разучить игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки» «Каких листьев больше», «Найдем грибок» «У медведя во бору»	1
<b>КОРРЕКЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА – 4 Ч.</b>			
25	Теория. ПТБ	значение коррекционных упражнений по сохранению осанки; гигиена; комплекс ОРУ со скакалками; повторение упражнений с набивными мячами;	1
26-28	Комплексы коррекционных упражнений	закреплять строевых умений, ходьбы и бега с чередованием; разучить упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп; повторить комплекс ОРУ со скакалками; коррекционная игра «Совушки»	3
<b>ГИМНАСТИКА – 19 Ч.</b>			
29	Ползание по гимнастической скамейке	повторить строевые упражнения; закрепить навыки ходьбы змейкой, по заданным ориентирам; обучать ползать на четвереньках по полу. По гимнастической скамье; ОРУ с обручами	1



30-31	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках	Закрепить умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; Обучать ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с помощью, самостоятельно;	2
32-33	Ползание по наклонной скамейке	Закреплять умения ползать на четвереньках на разное расстояние; Обучать ползанию вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью, самостоятельно Коррекционная игра «Два мороза»	2
34-36	Упражнение на равновесие на месте и в движении	Повторить ОРУ без предметов; закреплять выполнение заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; учить выполнять по команде основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; закреплять упражнения в умении ходить по веревке, змейкой, перешагивая мелкие предметы - руки в стороны, с мешочком на голове – руки в стороны коррекционная игра «Стрелки»	3
37	Ходьба по скамейке	закрепить умение выполнять задания при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; закреплять умения ходить на носках друг за другом со сменой направления движений; разучивать упражнения по ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	1
38-39	Шаги и ходьба по ориентирам. Элементы КРУ.	закреплять умения выполнять шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; продолжать учить ходьбе по ориентирам, начертанным на полу. Повторить прыжок в длину с места в ориентир	2
40-41	Упражнения с гимнастическими палками.	повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками; закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой; повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди».	2
42-43	Стойка на носках	обучение равновесию на основе ходьбы по коридору шириной 20 см; учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; учить выполнять стойку на носках (3—4 с)	2
44-46	Лазание по гимнастической стенке	повторить упражнения по лазанию по гимнастической скамейке разучить - одноименным способом с помощью; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с помощью, самостоятельно	3
47	Игры с подлезанием, перелезанием, ползанием	познакомить учащихся с задачами на вторую четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений с малыми мячами; разучить игру «Слушай сигнал»	1

<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 Ч.</b>			
48	Теория. ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
49-51	Ступающий шаг	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках; изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре, стоять и передвигаться на лыжах; научить передвижению на лыжах ступающим шагом; научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному; разучить игру «К Деду Морозу в гости»; учить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного.	3
52-54	Попеременный двухшажный ход	научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом; закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторить игру «К Деду Морозу в гости».  обучение технике попеременного двухшажного хода; упражнения с подседанием (посадкой); упражнения с отталкиванием с полным разгибанием толчковой (правой) ноги; скольжением на одной лыже.	3
55-57	Повороты переступания на месте	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; продолжить обучение скользящему шагу; познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток; закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре.	3
58-59	Спуски в основной стойке.	научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении.	2
60-61	Подъем лесенкой наискось без палок	упражнения по освоению спуска без палок, затем с палками; закрепить навыки спуска в основной стойке; закреплять навыки скользящего шага; повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток игра «Воротики»	2
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 15 Ч.</b>			
62-63	Игры с бросанием, ловлей и метанием	закрепить навыки передвижения на четвереньках по узкому пространству; выполнять произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; продолжать учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; закрепить игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит»	2

64-65	Игры с бегом и прыжками	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; передвижения в колонне с изменением направления; закрепление умений выполнять ОРУ без предметов и с предметами; соревнования в командах с применением подвижных игр «Гуси	2
		– лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки»	
66-68	Игры с мячом	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой; Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучить удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторить комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	3

69-71	Ловля и передача мяча.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	3
72-74	Броски мяча двумя руками в различных направлениях	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание бросков мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Игра «Ловишки-хвостики».	3
75-76	Эстафеты с мячами	Закрепление полученных навыков	2

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 Ч.

77-78	Бег с чередованием	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; Перебежки группами и по одному	2
79-80	ОФП с мячами	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2
81-82	Метание	повторить упражнения с мячами, игры с мячами; закрепить навыки метания в горизонтальную цель; игра «Напольный баскетбол»	2

83-84	Челночный бег 3×5 м	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; закрепить выполнение ОРУ без предмета; закрепить навыки ходьбы с изменением направления, переходом на бег, бега с изменением направления	2
<b>ГИМНАСТИКА – 11 Ч.</b>			
85-86	Повороты по ориентирам	разучить упражнения с флажками; закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево; начать обучение броску в вертикальную цель	2
87	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
88	Построения	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс КРУ.	1
89-90	Движения по ориентирам	развивать пространственную ориентировку и развивать различные виды координаций; повторить упражнения типа: шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс КРУ	2
91	Ходьба по гимнастической скамейке	закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук; приступить к обучению метанию на дальность; закрепить умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно; развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу»	1
92	Ползание	Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски. Упражнение в равновесии	1
93	Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью; Метание мяча с места на дальность ведущей рукой; Комплекс ОРУ на стульчиках; Коррекционная игра «Кот и воробьи»; «Мышка и огуречики».	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 3 Ч.</b>			
94	Метание на дальность	проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1
95	Бег на короткие дистанции	обучить бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе; проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места;	1

		разучить игру «Третий лишний»	
96	Челночный бег	Контрольный урок. Повторить упражнения в беге и ходьбе в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками; провести бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	1
<b>ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ – 4 Ч.</b>			
97-98	Эстафеты с мячом Эстафеты с беговыми упражнениями и ОРУ с предметами	закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; повторить и обобщить знания учащихся о способах передвижения в заданном направлении, по сигналу, с изменением направления и скорости	2
99	Контрольный урок	Диагностика уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>99</b>

**/2 КЛАСС/**

	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1

3-4	Строевые упражнения в колонне по 1	проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему» научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов	2
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			
5-6	Ходьба в различном темпе	повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе; сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м	
7-8	Бег на дистанцию 30 м с высокого старта	закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу»	
9-10	Закрепление метания в цель	разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	
11	Ходьба и бег в колонне с изменением направления.	закрепить навыки построения в колонну по одному, перестроения в круг; повторить упражнения без предметов; отработать ходьбу в чередовании с бегом; разучить ходьбу по ориентирам; проверить вариативность навыка метания в горизонтальную цель; разучить игры «Волшебный мешок», «Веревочный круг».	
12	Метание в цель.	научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	
13-15	Обучение прыжкам в длину с разбега.	приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит»	3
16	Контрольный урок «Метание в вертикальную цель»	разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки».	1

17	Упражнения в равновесии	разучить дыхательные упражнения (3—4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы»	1
18-19	Обучение прыжкам в высоту	закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	2
20	Закрепление выполнения прыжка в высоту	повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место».	1
<b>ГИМНАСТИКА – 4 Ч.</b>			
21	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной плоскости.	Повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место»	2

22	Ходьба по гимнастической скамейке	научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору»	1
23	Контрольный урок «Ходьба по гимнастической скамейке»	обучить ходьбе и бегу с переступанием через препятствие; сформировать навыки передвижения на четвереньках; закрепить навыки выполнения упражнений с флажками; научить лазать по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов); подвести итоги первой четверти; разучить игру «Совушка», повторить игру «У медведя во бору»	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 Ч.</b>			
24-25	Броски мяча в баскетбольное кольцо	разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места; приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок».	2
26-27	Метание в цель	повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам»	2
28-29	Повторение прыжков с места	повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет».	2
30-31	Обучение прыжку в длину с разбега	повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки»	2
32	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной»	1



33	Контрольный урок «Броски в кольцо».	повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки»	1
34-35	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам».	2

#### **ГИМНАСТИКА – 7 Ч.**

36-38	Обучение кувырку вперед	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки».	3
39	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
40-41	Прыжок в глубину с точностью приземления	закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель»	2
42	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки»	1

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 Ч.**

43-44	Игры с бросанием, ловлей и метанием	провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	2
-------	-------------------------------------	---	---

45	Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину	закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч».принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 13 Ч.</b>			
46	Вводное занятие по лыжной подготовке	познакомить учащихся с местом проведения занятий; проверить готовность к проведению занятий на лыжах; выявить уровень имеющихся навыков передвижения на лыжах	1
47-50	Обучение скользящему шагу	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом; провести игру «Кто первый?».	4
51-54	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом	добиться от учащихся меньшей затраты времени на подготовку к уроку; закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом; провести игры «Качели», «Дойди до флажка»; начать обучение подъему лесенкой наискось.	4
55-57	Повороты на месте с переступанием. Обучение подъему лесенкой наискось	повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось.	3
58-59	Обучение равновесию	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».	2
60-62	Закрепление навыков подъема лесенкой наискось	повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось	3
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 Ч.</b>			
63-65	Игры зимой. Веселые старты	Дети катаются на санках и играют в игры «Гонки на санках», «Попади в щит».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 Ч.</b>			
66-68	Бег с изменением направления. Элементы круговой тренировки	закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега; повторить повороты на месте налево, направо; разучить игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета»; практически показать элементы круговой тренировки	3

69-70	Челночный бег. Беговые эстафеты	повторить материал предыдущих уроков; провести игру «Совушка»; Принять норматив по челночному бегу 3×10	2
71	Обобщающий урок по разделу «Легкая атлетика»	закрепить выполнение упражнений с флажками; повторить метание в цель; принять норматив по прыжку в длину с разбега; повторить игру «Кто поймал мяч?»	1

72	Комплекс ОРУ по коррекции нарушений осанки	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений); Разучить комплекс «пловца»; Выполнять упражнения на развитие гибкости в положении на четвереньках	1
----	--	--	---

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 Ч.**

73-74	Игры с элементами ОРУ и КРУ	учить выполнять исходные положения рук по словесной инструкции учителя; выполнять различные ОРУ и КРУ без контроля и с контролем зрения; повторить комплекс гимнастики «пловца»	2
-------	-----------------------------	---	---

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 20 Ч.**

75-76	Ходьба с изменением направления. ОРУ с мячами	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; повторить упражнения с мячами; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях; провести игру «Передай мяч соседу».	2
77-78	ОРУ на равновесие	повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии; продолжать бег на дистанцию 30 м; разучить и повторить игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	2
79-80	Упражнения со скакалкой	приступить к выполнению упражнений со скакалкой; начать обучение лазанью по гимнастической стенке; принять норматив по метанию в цель; повторить игру «Стрелки»	2
81-83	Бег в различном темпе	научить детей бегу в различном темпе; закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; начать обучение метанию на дальность; провести игру «Передал мяч — садись».	3
84-86	Прыжки в высоту с прямого разбега	повторить комплекс ОРУ с мячами; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?»	3
87-89	Обучение двухминутному бегу	формировать скоростно-силовую выносливость; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»; учить бегу в течение 2 мин в размеренном темпе	3

90-91	Развитие силовых качеств.	повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в высоту; выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; продолжить упражнения с набивными мячами в парах; приступить к разучиванию техники выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу»	2
92-93	Висы	разучить упоры и висы на низкой перекладине; выполнить упражнения в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки; закрепить навыки лазания по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами; закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине	2
94	Контрольный урок «Подтягивание»	Упоры и висы на низкой перекладине. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики /раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки /раз)	1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ –8 ч.</b>			
95-96	Игры с бросанием, ловлей и метанием	закрепить навыки движения на месте и при передвижении; повторить выполнение команд; провести зачет по метанию мяча в горизонтальную цель; повторить игру «Салки», разучить игру «Перемена мест»	2
97-99	Игры на свежем воздухе	повторить ранее изученные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»; научить детей пересказывать содержание каждой конкретной игры; провести несколько подвижных игр по выбору учащихся	3
100-101	Беговые эстафеты с предметами	проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами	2
102	Прием нормативов. Подведение итогов учебного года	провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>102</b>

/3 КЛАСС/

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 24 Ч.</b>			
1	Вводный урок.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1
3-4	Перестроения в колонны, шеренгу по инструкции учителя	проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему»	2
5	Упражнения по перестроению в колонне	научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги;	1
6	ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия	закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов	1
7-8	Ходьба в различном темпе с упражнениями.	повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе	2
9	ОРУ без предметов Ходьба с контролем зрения и без	сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м	1
10	Трехминутный бег	закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с	1
11	Бег на дистанцию 40 м с высокого старта	высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по	1
12	Челночный бег 3x5	голосу»	1
13	Бег с чередованием с ходьбой	закрепить навыки ходьбы с заданием, в различных направлениях; упражнять в смене ходьбы и бега по сигналу, чередованием; Игра «Воробьи-вороны» Повторение изученного комплекса ОРУ	1

14	Беговые эстафеты	разучить ОРУ без предметов; цель; проверить выполнение метания в горизонтальную закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу»	1
15	Метание малого мяча на дальность	разучить комплекс ОРУ с мячами; метанию в подготовить учащихся к сдаче нормативов по горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	1
16	Метание в цель.	научить детей выполнять упражнения без с предмета различными положениями рук, ног, головы;	1
		повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	
17	Закрепление метания в вертикальную цель. Метание с места	разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	1
18	Бросок набивного мяча из положения сидя	Потворить ОРУ с предметами; Отработка техники броска набивного мяча из-за головы (различные И.п.)	1
19	Упражнения в равновесии	разучить дыхательные упражнения (3—4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы»	1
20	Обучение прыжкам в длину с разбега.	приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит»	1
21	Контрольный урок «Метание в вертикальную цель»	разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки».	1
22	Обучение прыжкам в высоту	закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	1

23	Закрепление техники прыжка в высоту	повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место».	1
24	Лазание по наклонной плоскости.	повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место» научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору»	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 Ч.</b>			
25-26	Броски мяча в баскетбольное кольцо	разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места;	2
		приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок».	
27-28	Метание в цель	повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам»	2
29	Повторение прыжков с места	повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с сосоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет».	1
30	Обучение прыжку в	повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки»	1

31	длина с разбега	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной»	1
32	Контрольный урок «Броски в кольцо».	повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки»	1
33	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам».	1
<b>ГИМНАСТИКА – 9 Ч.</b>			
34-36	Обучение кувырку вперед	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки».	3
37-38	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	2
39-40	Прыжок в глубину с точностью приземления	закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель»	2



41-42	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки»	2
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 6 Ч.</b>			
42-44	Игры с бросанием, ловлей и метанием	провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	3
45	Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину	закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч». Принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.	1
46-47	Игры на свежем воздухе	Оздоровление Повышение функциональных возможностей организма детей на основе подвижных игр Знакомство с правилами игры «Снежки», «Хвост дракона». Разучивание	2
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 28 Ч.</b>			
48	Вводное занятие по лыжной подготовке	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом	1
49-52	Построение на лыжах. Выполнение строевых команд Передвижение ступающим шагом	закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	4
53-55	Передвижение скользящим шагом	Продолжать закреплять навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному,	3
56-57	Подъем ступающим шагом на склон	Продолжать обучение подъему ступающим шагом и лесенкой наискось на склон	2
58-59	Спуск с горки в основной стойке.	Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске	2
60-61	Закрепление навыков лыжной подготовки	Веселые старты на лыжах	2
62	Сдача контрольных нормативов по лыжной	Принять норматив по передвижению на лыжах скользящим шагом с подъемом в горку ступающим шагом и лесенкой и	1

	подготовке	спуском в основной стойке	
63-64	Игры зимой. Веселые старты	Дети катаются на санках и играют в игры «Снежки».	2
65-67	Гимнастические упражнения с мячами	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами	3
68-69	Упражнения со скакалками	Разучить комплексы упражнений со скакалками; Развивать умение выполнять упражнения в заданном ритме, амплитудой	2
70-71	Висы	продолжить упражнения с набивными мячами в парах; продолжать разучивать технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	2
72	Упоры	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	2
73	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	Продолжать учить выполнять перекуты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2—3) кувырков вперед (строго индивидуально)	1
74	Сдача контрольного норматива	Оценить выполнение кувырка с перекутом	1

84- Обучение прыжкам в 85 высоту.

#### ГИМНАСТИКА – 29 Ч.

75- Лазание по	Опорный прыжок
76 гимнастической стенке	86- 87

		88- Прыжки в длину с 89 разбега	
77-78	ОРУ на равновесие	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными 2 шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи	
79-80	Строевые упражнения	повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии;	
81-82	Ходьба с изменением положений рук, ног	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в 2 положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	
83	ОРУ с мячами.	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без 2 контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными 2 положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	
			33

95-96	Бег на скорость	развивать скоростные качества закрепить бег с изменением направления и выполнением ОРУ; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра, захлестом; повторить упражнения без предметов Бег на скорость до 40 м.	2
-------	-----------------	---	---

закрепить навыки ходьбы и бега в разных направлениях; Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени торить упражнения с мячами; 1 Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч; Отработать прыжок в высоту до определенного ориентира с места; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; 2 выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; повторить комплекс ОРУ с мячами; приступить к разучиванию техники выполнения опорных прыжков. 2 обучать прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. прыжок в глубину из положения приседа обучать выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением 2 вперед, до 15 м.

начать знакомить с техникой прыжков в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*. познакомить с прыжком с разбега способом *перешагивание*

90-	Бег с чередованием	Закрепить навыки бега с изменением направления;	
91		Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением; Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100 м.	2
92-	Бег с высокого старта	Закреплять у детей умение бегать в различном темпе;	
93		повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; ввести понятие высокий старт; 2 обучать бегу с высокого старта	
94	3минутный бег 3 мин (сильные дети).	формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 1	

97-98	Челночный бег	Челночный бег (3×5 м). Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?»	2
99-100	Эстафеты легкоатлетические	проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами	3
101-102	Контрольный урок «Легкая атлетика» Прием нормативов.	провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой по физической культуре	2
Итого			102

/4 КЛАСС/

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 9 Ч.</b>			
1	Вводный урок.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1
3-4	Строевые упражнения	закрепить умение сдавать рапорт; продолжать обучать повороту кругом на месте; закрепить навыки расчета на «первый — второй»; повторить перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	2
5-6	Упражнения по перестроению в колонне	обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом; перестроению в две шеренги; повторить упражнения без предметов	2
7	ОРУ без предметов.	закрепить навыки выполнения ОРУ с различным положением и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; учить сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1

8-9	ОРУ и КРУ с предметами	выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; закреплять навыки перестроения по команде; повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами	2
-----	------------------------	---	---

<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 26 Ч.</b>			
10	Ходьба в быстром темпе	закреплять упражнения в перестроении; повторить упражнения в ходьбе с различной скоростью и направлением; обучить ходьбе наперегонки	1
11-12	Бег	закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра и в приседе; познакомить с понятием «низкий старт»; обучить быстрому бегу на месте до 10 с.	2
13-14	Челночный бег (3×10 м).	повторить упражнения, сочетающие различные виды ходьбы; закрепить навыки изменения направления движения по команде; повторить беговые упражнения в беге с низкого старта; провести челночный бег 3х10 м	2
15	Бег на дистанцию 30 м с низкого старта	повторить ОРУ без предметов; закреплять беговые навыки с изменением скорости и направления движения; провести бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1
16	Беговые эстафеты	повторить навыки перестроения в колонну с поворотом; повторить комплексы упражнений с флажками, обручами, большими и малыми мячами; познакомить с понятием <i>эстафета</i> (круговая); провести круговую эстафету (расстояние 5—15 м)	1
17-18	Метание в цель	научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы;	2
		закрепить навыки метания в вертикальную цель; Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	
19	Обучение метанию на дальность с разбега	повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами; закреплять навыки бросания и ловли мяча в парах, движении; провести беговые упражнения с использованием высокого старта; разучить технологию метания малого мяча с разбега	1
20	Метание малого мяча на дальность	Закрепить навыки передачи мяча друг другу в построениях, в парах, в движении; провести ОРУ на развитие силовых качеств; провести игры с мячами «Кто дальше» (метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м)	1
21-22	Круговая тренировка	повторить ОРУ без предметов и с предметами в движении; закрепить понятие «круговая тренировка» на основе практического повторения	2
23	Контрольный урок	разучить упражнения с гимнастическими палками;	1

	«Метание»	закрепить навыки перестроения из колонны по одному в колонну по трое;	
24	Игры на свежем воздухе	принять нормативы по метанию в вертикальную цель; малого мяча на дальность	1
25-26	ОРУ в движении. ПТБ.	повторить повороты на месте налево, направо; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, в приседе; провести игру «Прыжки по кочкам»	2
27-28	Прыжки в высоту способом перешагивания	закрепить навыки бега с препятствиями; повторить упражнения в перешагивании, подлезании через гимнастическую скамейку; закрепить умения прыгать с ноги на ногу до 20 мс использованием препятствий; приступить к разучиванию прыжков в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	2

		повторить ОРУ без предметов;	
29	Повторение прыжков с места	научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить ОРУ без предметов;	1
30-31	Обучение прыжку в длину с разбега	приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов, уточнить технику прыжка с разбега в длину; обучать прыжкам в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат	2
32-34	Опорный прыжок через козла	закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, с изменением скорости, с наращиванием скорости; повторить прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа; продолжать практически изучать опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	3
		закрепить навыки ходьбы в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени; 35 Контрольный урок провести игру «Прыжки по кочкам», «Мячики»; 1 «Прыжки». провести зачет по сдаче нормативов прыжков в длину с разбега и опорного прыжка через козла	

### ГИМНАСТИКА – 13 Ч.

36-37	Обучение кувырку назад	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить технику кувырка вперед; познакомить учащихся с выполнением кувырка назад с помощью учителя	2
38-	Элементы «Салки»;	закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя; повторить упражнения на формирование осанки; 3 40 акробатики повторить игру «Салки»;	
		практически закрепить кувырок назад, комбинацию из кувырков; выполнять «мостик» с помощью учителя	учить
			37

41-44	Лазанье	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); закрепить элементы акробатики;	4
45-47	Лазание по канату	упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла 3	
48	Игры на свежем воздухе	выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; 1 закреплять навыки перестроения по команде; повторить знакомые комплексы ОРУ	

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 20 Ч.

49	Вводное занятие по лыжной подготовке.	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом	1
50-52	Построение лыжах. Выполнение строевых команд.	на закрепить навыки построения в шеренгу; распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». 2 51	Выполнение
52-53	Передвижение ступающим шагом	усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	2

54-56	Передвижение скользящим шагом	Повторить навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному (до 1000 м за урок)	3
57-59	Передвижение попеременным двухшажным шагом	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом; Практическая отработка навыков; Смена видов передвижения по команде	3
60-62	Подъем «елочкой», «лесенкой».	Продолжать обучение подъему «елочкой» и лесенкой наискось на склон	3
63-64	Спуск с горки в основной стойке.	Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске	2
65-66	Спуски в средней стойке.	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)	2
67	Закрепление навыков лыжной подготовки	Веселые старты на лыжах	1
68	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	Принять норматив по передвижению на лыжах двухшажным шагом с подъемом в горку «елочкой» и спуском в средней стойке	1

<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 Ч.</b>			
69-70	Игры на свежем воздухе	Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Бездомный заяц», «Два Мороза»; Игры на пространственную ориентировку с использованием лыж	2

**ГИМНАСТИКА – 18 Ч.**

71-72	Гимнастические упражнения с мячами	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами	2
73-74	Упражнения со скакалками	Комплексы упражнений со скакалками: в разном темпе, на двух ногах, попеременно, с чередованием Игры «Часы пробили ровно...»	2
75-76	Комплексы с обручами.	Пролезание сквозь гимнастические обручи	2
77	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Повторение правил проведения круговой тренировки; Круговая тренировка с использованием полученных навыков выполнения ОРУ с предметами	1
78-79	Лазание по гимнастической стенке с переходом	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, лазание	2
80	Лазание по канату	по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом; лазание по канату произвольным способом	1
81-82	Перелезания	Перелезание через препятствия различной высоты, габаритов	2
83-84	Висы	Закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на время, на канате с раскачиванием; Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	2

85-			
86	Упоры	Упор на гимнастической скамейке прямой, наклонной	2
87-			
88	Кувырок	Продолжать учить выполнять перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2—3) кувырков вперед (строго индивидуально)	2

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 Ч.**

89-	Ходьба и бег с чередованием	Бег с низкого старта	91
90		Прыжок в длину с	



92-93	разбега	Закреплять у детей умение бегать в различном темпе; повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; повторить бегу с низкого старта	1
94	Бег 1000м	выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	2
	Метание мяча в цель	бег с чередованием; выполнять прыжок в глубину из положения приседа; закрепить умения выполнять прыжок в длину с разбега	
95-96	Пионербол	формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Учащиеся специальной группы 1	2
97-99	Круговая	выполняют ходьбу	
100	тренировка	Бег 100м на максимальной скорости; Работа в парах с мячами в движении; Броски мячей в цель на стене, в баскетбольный щит и на дальность, ширина коридора — 10—15 м	
101	Контрольный атлетика» урок «Легкая	Упражнения с мячами (ловля с отскока)	3
		Знакомство с правилами игры; Упражнения в перекидывании через сетку и ловле мяча	
102	Игры на свежем воздухе.	Закрепление легкоатлетических умений в процессе смены видов деятельности: упражнения с мячами, скакалками, 1 прыжки, бег; пионербол	1
	Закрепить навыки бега с изменением направления;	Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой	
	Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением;	по физической культуре	1
	Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100	Разучивание правил игры «Хали-хало». Проведение игры	1
			Итого 102

Учебно-методическое оборудование	учебники ЭУМК в соответствии с федеральным перечнем УМК;
печатные пособия	наборы предметных картинок; наборы сюжетных картинок по отдельным темам;
учебно-практическое оборудование	Канат для лазанья - Перекладина гимнастическая (пристеночная) - Стенка гимнастическая - Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) - Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий, теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные - Палка гимнастическая

м.

2

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Скакалка детская</li> <li>- Мат гимнастический</li> <li>- Гимнастический подкидной мостик</li> <li>- Кегли</li> <li>- Обруч пластиковый детский</li> <li>- Разметка для прыжков в высоту</li> <li>- Флажки: стартовые</li> <li>- Рулетка измерительная</li> <li>- Прыжковая яма</li> <li>- Лыжи детские (с креплениями и палками)</li> <li>- Щит баскетбольный тренировочный (территория школы)</li> <li>- Сетка волейбольная (территория школы)</li> <li>- Набор для игры «Бочча»</li> <li>- Набор для игры в бадминтон</li> <li>- Набор для игры в напольный баскетбол</li> </ul>
<p>технические средства обучения /интерактивные средства</p>	<p>телевизор/экран  персональный компьютер /ноутбук, планшет/ с программным обеспечением; видеосюжеты и мультфильмы, в соответствии с тематикой урока; обучающие видеоматериалы; презентации; образовательные платформы, рекомендованные к использованию в образовательном процессе</p>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Минобр №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Общее кол-во часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого/год
1 доп кл	3	33	24	24	27	24	99
1 класс	3	33	24	24	27	24	99
2 класс	3	34	24	24	30	24	102
3 класс	3	34	24	24	30	24	102
4 класс	3	34	24	24	30	24	102
Итого							504

### Цель и задачи предмета

Цель:

Создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе посредством физического развития и двигательной деятельности как необходимых основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучать технике основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр.
2. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
3. Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
4. Формировать практическое овладение доступными видами спорта на основе знакомства с правилами игр и соревнований в доступном для обучающихся объеме (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы спортивных игр) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями развития учащихся, группы здоровья и рекомендаций врача.
5. Обучать различным формам и видам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

Коррекционно-развивающие:

1. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2. Формировать и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, координация и т.д.) через организацию разнообразных видов двигательной деятельности, ОРУ, ОФП, КРУ, элементов СПП
3. Способствовать коррекции психомоторного развития, познавательной деятельности и произвольной регуляции через включение специального блока упражнений в уроки ФК.
4. Обогащать чувственного опыта
5. Формировать навыки общения, предметно-практической и познавательной деятельности
6. Способствовать коррекции нарушений произвольной регуляции деятельности через организацию различных видов контроля (самоконтроля), в т.ч вербального.

Воспитательные:

1. Развивать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
2. Воспитание интереса к ФК и спорту на основе практических занятий ФК и включении в программу элементов спортивной подготовки (доступные виды спорта)
3. Формирование готовности к участию в различных видах деятельности на уроках физической культуры в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками.

**Рабочая программа предусматривает фиксацию возможных изменений в условиях ограничительных мероприятий, вызванных введением режима повышенной готовности и усилением санитарно-эпидемиологических мероприятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;

– формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

– формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

– обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

– развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

– для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

– для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

– симметричные и асимметричные движения;

– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Содержание разделов в 1 доп -1 классах

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-

2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
<b>Итого:</b>		99	-

Содержание разделов во 2-4 классах

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в предметной области «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

#### 1 доп - 2 класс Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. Достаточный уровень:
- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### 3 - 4 класс

#### **Личностные:**

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;



- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Во втором полугодии 2 класса оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; - несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Формой промежуточной аттестации являются текущий и итоговый опрос, письменный и устный опрос, тестирование.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

/1 дополнительный КЛАСС/

	Тема	Содержание	Кол- во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности;	1
2-3	Построение в 1 шеренгу по разметке	разучить комплекс ОРУ без предмета (элементы утренней зарядки); научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их.	2
4-5	Построение в 1 шеренгу	закрепить навыки построения в одну шеренгу; научить организованному переходу с одного места занятий на другое; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам».	2
6-8	Построение в колонну по 1. Ходьба и бег в колонне	ознакомить учащихся с понятием колонна, научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Слушай сигнал».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			
9-11	Обучение прыжкам в длину с места.	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами); повторить ходьбу на носках, на пятках разучить ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам. выполнять комплекс ОРУ коррекционная игра «Самолеты», «Погрузка овощей» приступить к обучению прыжкам в длину с места.научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».	3
12-13	Прыжок в длину с места	Повторить чередование ходьбы и бега, ходьбу с различным положением рук Обучать бегу и ходьбе с высоким подниманием бедра Повторитьвыполнение прыжка в длину с места выполнять ОРУ с гимнастическими палками коррекционная игра	2

		«Лошадки»	
14-16	Ходьба и бег в колонне с изменением направления	повторить ОРУ с в кругу; разучить прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед; обучать приставному шагу; обучать ходьбе с изменением направления разучить игру «Кошка и мышка», «Невод», «Горячий камень»	3

17-18	Бег на дистанцию 30 м	повторить игру «Слушай сигнал»; научить выполнять команды «На старт», «Марш» повторить выполнение бега в заданном пространстве по сигналу; обучить бегу с захлестом голени	2
19-21	Метание малого мяча с места. ОРУ с мячами.	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; разучить упражнения с малыми мячами продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег.	3
22	Игры с бросанием и метанием	закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему».	1
23	Контрольный урок	повторить захват мяча, движению руки, туловища при метании,	1
	«Бег на 30 метров с высокого старта»	метанию набивного мешочка сверху ведущей рукой; выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта	
24	Игры с элементами ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе	Разучить игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки» «Каких листьев больше», «Найдем грибок» «У медведя во бору»	1

#### **КОРРЕКЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА – 4 Ч.**

25	Теория. ПТБ	значение коррекционных упражнений по сохранению осанки; гигиена; комплекс ОРУ со скакалками; повторение упражнений с набивными мячами;	1
26-28	Комплексы коррекционных упражнений	закреплять строевых умений, ходьбы и бега с чередованием; разучить упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп; повторить комплекс ОРУ со скакалками; коррекционная игра «Совушки»	3

#### **ГИМНАСТИКА – 19 Ч.**

29	Ползание по гимнастической скамейке	повторить строевые упражнения; закрепить навыки ходьбы змейкой, по заданным ориентирам; обучать ползать на четвереньках по полу. По гимнастической скамье; ОРУ с обручами	1
----	-------------------------------------	---	---

30-31	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках	Закрепить умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; Обучать ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с помощью, самостоятельно;	2
32-33	Ползание по наклонной скамейке	Закреплять умения ползать на четвереньках на разное расстояние; Обучать ползанию вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью, самостоятельно Коррекционная игра «Два мороза»	2

34-36	Упражнение на равновесие на месте и в движении	Повторить ОРУ без предметов; закреплять выполнение заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; учить выполнять по команде основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; закреплять упражнения в умении ходить по веревке, змейкой, перешагивая мелкие предметы - руки в стороны, с мешочком на голове – руки в стороны коррекционная игра «Стрелки»	3
37	Ходьба по скамейке	закрепить умение выполнять задания при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; закреплять умения ходить на носках друг за другом со сменой направления движений; разучивать упражнения по ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	1
38-39	Шаги и ходьба по ориентирам. Элементы КРУ.	закреплять умения выполнять шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; продолжать учить ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Повторить прыжок в длину с места в ориентир	2
40-41	Упражнения с гимнастическими палками.	повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками; закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой; повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди».	2
42-43	Стойка на носках	обучение равновесию на основе ходьбы по коридору шириной 20 см; учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; учить выполнять стойку на носках (3—4 с)	2
44-46	Лазание по гимнастической стенке	повторить упражнения по лазанию по гимнастической скамейке разучить - одноименным способом с помощью; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с помощью, самостоятельно	3

47	Игры с подлезанием, перелазанием, ползанием	познакомить учащихся с задачами на вторую четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений с малыми мячами; разучить игру «Слушай сигнал»	1
----	---	---	---

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 Ч.

48	Теория. ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
----	---	-------------------------------------	---

49-51	Ступающий шаг	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках; изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре, стоять и передвигаться на лыжах; научить передвижению на лыжах ступающим шагом; научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному; разучить игру «К Деду Морозу в гости»; учить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного.	3
-------	---------------	---	---

52-54	Попеременный двухшажный ход	научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом; закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторить игру «К Деду Морозу в гости».	
55-57	Повороты переступания на месте	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; продолжить обучение скользящему шагу; познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток; 3 закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре.	
58-59	Спуски в основной стойке.	научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении.	2
60-61	Подъем лесенкой наискось без палок	упражнения по освоению спуска без палок, затем с палками; закрепить навыки спуска в основной стойке; закреплять навыки скользящего шага; повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток игра «Воротки»	2

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 15 Ч.

62-63		закрепить навыки передвижения на четвереньках по узкому пространству;	
64-		Игры с выполнением произвольного лазанья по гимнастической стенке, не пропуская бросанием, реек; ловлей и продолжать учить подлезать под препятствие и перелазить через горку метанием матов и гимнастическую скамейку; закрепить игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит»	2
64-		Игры с бегом и закрепить навыки построения в колонну по одному, по два;	

65		прыжками в шеренгу по одному, по два; передвижения в колонне с изменением направления; 2	
		закрепление умений выполнять ОРУ без предметов и с предметами; соревнования в командах с применением подвижных игр «Гуси – лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки»	
66-68	Игры с мячом	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой; Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. разучить удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторить комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	удары 3
69-	Ловля и шагом вправо. мяча. руками в сочетании	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с 71 передача <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно 3 обеими с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	

72-74	Броски мяча двумя руками в различных направлениях	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание бросков мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Игра «Ловишки-хвостики».	3
75-76	Эстафеты с мячами	Закрепление полученных навыков	2

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 Ч.

77-78	Бег с чередованием	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; Перебежки группами и по одному	2
79-80	ОФП с мячами	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2
81-82	Метание	повторить упражнения с мячами, игры с мячами; закрепить навыки метания в горизонтальную цель; игра «Напольный баскетбол»	2
83-84	Челночный бег 3×5 м	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; закрепить выполнение ОРУ без предмета; закрепить навыки ходьбы с изменением направления,	2

		переходом на бег, бега с изменением направления	
<b>ГИМНАСТИКА – 11 Ч.</b>			
85-86	Повороты по ориентирам	разучить упражнения с флажками; закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево; начать обучение броску в вертикальную цель	2
87	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
88	Построения	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс КРУ.	1
89-90	Движения по ориентирам	развивать пространственную ориентировку и развивать различные виды координаций; повторить упражнения типа: шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс КРУ	2
91	Ходьба по гимнастической скамейке	закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук; приступить к обучению метанию на дальность; закрепить умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно; развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу»	1
92	Ползание	Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание попластунски. Упражнение в равновесии	1
93	Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью; Метание мяча с места на дальность ведущей рукой; Комплекс ОРУ на стульчиках; Коррекционная игра «Кот и воробьи»; «Мышка и огуречики».	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 3 Ч.</b>			
94	Метание на дальность	проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1
95	Бег на короткие дистанции	обучить бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе; проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1

96	Челночный бег	Контрольный урок. Повторить упражнения в беге и ходьбе в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками; провести бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	1
<b>ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ – 4 Ч.</b>			
97-98	Эстафеты с мячом Эстафеты с беговыми упражнениями и ОРУ с предметами	закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; повторить и обобщить знания учащихся о способах передвижения в заданном направлении, по сигналу, с изменением направления и скорости	2
99	Контрольный урок	Диагностика уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>99</b>

**/1 КЛАСС/**

	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности;	1
2-3	Построение в 1 шеренгу по разметке	разучить комплекс ОРУ без предмета (элементы утренней зарядки); научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их.	2
4-5	Построение в 1 шеренгу	закрепить навыки построения в одну шеренгу; научить организованному переходу с одного места занятий на другое; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам».	2
6-8	Построение в колонну по 1. Ходьба и бег в колонне	ознакомить учащихся с понятием колонна, научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Слушай сигнал».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			

9-11	Обучение прыжкам в длину с места.	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами); повторить ходьбу на носках, на пятках разучить ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам. выполнять комплекс ОРУ коррекционная игра «Самолеты», «Погрузка овощей» приступить к обучению прыжкам в длину с места.научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».	3
------	-----------------------------------	--	---



12-13	Прыжок в длину с места	Повторить чередование ходьбы и бега, ходьбу с различным положением рук Обучать бегу и ходьбе с высоким подниманием бедра Повторить выполнение прыжка в длину с места выполнять ОРУ с гимнастическими палками коррекционная игра «Лошадки»	2
14-16	Ходьба и бег в колонне с изменением направления	повторить ОРУ с в кругу; разучить прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед; обучать приставному шагу; обучать ходьбе с изменением направления разучить игру «Кошка и мышка», «Невод», «Горячий камень»	3
17-18	Бег на дистанцию 30 м	повторить игру «Слушай сигнал»; научить выполнять команды «На старт», «Марш» повторить выполнение бега в заданном пространстве по сигналу; обучить бегу с захлестом голени	2
19-21	Метание малого мяча с места. ОРУ с мячами.	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; разучить упражнения с малыми мячами продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег.	3
22	Игры с бросанием и метанием	закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему».	1
23	Контрольный урок	повторить захват мяча, движению руки, туловища при метании,	1
	«Бег на 30 метров с высокого старта»	метанию набивного мешочка сверху ведущей рукой; выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта	
24	Игры с элементами ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе	Разучить игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки» «Каких листьев больше», «Найдем грибок» «У медведя во бору»	1
<b>КОРРЕКЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА – 4 Ч.</b>			
25	Теория. ПТБ	значение коррекционных упражнений по сохранению осанки; гигиена; комплекс ОРУ со скакалками; повторение упражнений с набивными мячами;	1
26-28	Комплексы коррекционных упражнений	закреплять строевых умений, ходьбы и бега с чередованием; разучить упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп; повторить комплекс ОРУ со скакалками; коррекционная игра «Совушки»	3
<b>ГИМНАСТИКА – 19 Ч.</b>			
29	Ползание по гимнастической скамейке	повторить строевые упражнения; закрепить навыки ходьбы змейкой, по заданным ориентирам; обучать ползать на четвереньках по полу. По гимнастической скамье; ОРУ с обручами	1

30-31	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках	Закрепить умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; Обучать ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с помощью, самостоятельно;	2
32-33	Ползание по наклонной скамейке	Закреплять умения ползать на четвереньках на разное расстояние; Обучать ползанию вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью, самостоятельно Коррекционная игра «Два мороза»	2
34-36	Упражнение на равновесие на месте и в движении	Повторить ОРУ без предметов; закреплять выполнение заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; учить выполнять по команде основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; закреплять упражнения в умении ходить по веревке, змейкой, перешагивая мелкие предметы - руки в стороны, с мешочком на голове – руки в стороны коррекционная игра «Стрелки»	3
37	Ходьба по скамейке	закрепить умение выполнять задания при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; закреплять умения ходить на носках друг за другом со сменой направления движений; разучивать упражнения по ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	1
38-39	Шаги и ходьба по ориентирам. Элементы КРУ.	закреплять умения выполнять шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; продолжать учить ходьбе по ориентирам, начертанным на полу. Повторить прыжок в длину с места в ориентир	2
40-41	Упражнения с гимнастическими палками.	повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками; закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой; повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди».	2
42-43	Стойка на носках	обучение равновесию на основе ходьбы по коридору шириной 20 см; учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; учить выполнять стойку на носках (3—4 с)	2
44-46	Лазание по гимнастической стенке	повторить упражнения по лазанию по гимнастической скамейке разучить - одноименным способом с помощью; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с помощью, самостоятельно	3
47	Игры с подлезанием, перелезанием, ползанием	познакомить учащихся с задачами на вторую четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений с малыми мячами; разучить игру «Слушай сигнал»	1

<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 Ч.</b>			
48	Теория. ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
49-51	Ступающий шаг	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках; изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре, стоять и передвигаться на лыжах; научить передвижению на лыжах ступающим шагом; научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному; разучить игру «К Деду Морозу в гости»; учить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного.	3
52-54	Попеременный двухшажный ход	научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом; закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторить игру «К Деду Морозу в гости».  обучение технике попеременного двухшажного хода; упражнения с подседанием (посадкой); упражнения с отталкиванием с полным разгибанием толчковой (правой) ноги; скольжением на одной лыже.	3
55-57	Повороты переступания на месте	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; продолжить обучение скользящему шагу; познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток; закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре.	3
58-59	Спуски в основной стойке.	научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении.	2
60-61	Подъем лесенкой наискось без палок	упражнения по освоению спуска без палок, затем с палками; закрепить навыки спуска в основной стойке; закреплять навыки скользящего шага; повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток игра «Воротики»	2
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 15 Ч.</b>			
62-63	Игры с бросанием, ловлей и метанием	закрепить навыки передвижения на четвереньках по узкому пространству; выполнять произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; продолжать учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; закрепить игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит»	2

64-65	Игры с бегом и прыжками	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; передвижения в колонне с изменением направления; закрепление умений выполнять ОРУ без предметов и с предметами; соревнования в командах с применением подвижных игр «Гуси	2
		– лебеди», «Прыгающие воробьишки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки»	
66-68	Игры с мячом	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой; Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучить удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторить комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	3

69-71	Ловля и передача мяча.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	3
72-74	Броски мяча двумя руками в различных направлениях	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание бросков мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Игра «Ловишки-хвостики».	3
75-76	Эстафеты с мячами	Закрепление полученных навыков	2

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 Ч.

77-78	Бег с чередованием	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; Перебежки группами и по одному	2
79-80	ОФП с мячами	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2
81-82	Метание	повторить упражнения с мячами, игры с мячами; закрепить навыки метания в горизонтальную цель; игра «Напольный баскетбол»	2

83-84	Челночный бег 3×5 м	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; закрепить выполнение ОРУ без предмета; закрепить навыки ходьбы с изменением направления, переходом на бег, бега с изменением направления	2
<b>ГИМНАСТИКА – 11 Ч.</b>			
85-86	Повороты по ориентирам	разучить упражнения с флажками; закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево; начать обучение броску в вертикальную цель	2
87	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
88	Построения	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс КРУ.	1
89-90	Движения по ориентирам	развивать пространственную ориентировку и развивать различные виды координаций; повторить упражнения типа: шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс КРУ	2
91	Ходьба по гимнастической скамейке	закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук; приступить к обучению метанию на дальность; закрепить умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно; развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу»	1
92	Ползание	Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски. Упражнение в равновесии	1
93	Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью; Метание мяча с места на дальность ведущей рукой; Комплекс ОРУ на стульчиках; Коррекционная игра «Кот и воробьи»; «Мышка и огуречики».	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 3 Ч.</b>			
94	Метание на дальность	проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1
95	Бег на короткие дистанции	обучить бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе; проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места;	1

		разучить игру «Третий лишний»	
96	Челночный бег	Контрольный урок. Повторить упражнения в беге и ходьбе в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками; провести бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	1
<b>ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ – 4 Ч.</b>			
97-98	Эстафеты с мячом Эстафеты с беговыми упражнениями и ОРУ с предметами	закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; повторить и обобщить знания учащихся о способах передвижения в заданном направлении, по сигналу, с изменением направления и скорости	2
99	Контрольный урок	Диагностика уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>99</b>

*/2 КЛАСС/*

	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1

3-4	Строевые упражнения в колонне по 1	проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему» научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов	2
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			
5-6	Ходьба в различном темпе	повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе; сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м	
7-8	Бег на дистанцию 30 м с высокого старта	закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу»	
9-10	Закрепление метания в цель	разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	
11	Ходьба и бег в колонне с изменением направления.	закрепить навыки построения в колонну по одному, перестроения в круг; повторить упражнения без предметов; отработать ходьбу в чередовании с бегом; разучить ходьбу по ориентирам; проверить вариативность навыка метания в горизонтальную цель; разучить игры «Волшебный мешок», «Веревочный круг».	
12	Метание в цель.	научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	
13-15	Обучение прыжкам в длину с разбега.	приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит»	3
16	Контрольный урок «Метание в вертикальную цель»	разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки».	1

17	Упражнения в равновесии	разучить дыхательные упражнения (3—4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы»	1
18-19	Обучение прыжкам в высоту	закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	2
20	Закрепление выполнения прыжка в высоту	повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место».	1
<b>ГИМНАСТИКА – 4 Ч.</b>			
21	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной плоскости.	Повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место»	2



22	Ходьба по гимнастической скамейке	научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору»	1
23	Контрольный урок «Ходьба по гимнастической скамейке»	обучить ходьбе и бегу с переступанием через препятствие; сформировать навыки передвижения на четвереньках; закрепить навыки выполнения упражнений с флажками; научить лазать по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов); подвести итоги первой четверти; разучить игру «Совушка», повторить игру «У медведя во бору»	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 Ч.</b>			
24-25	Броски мяча в баскетбольное кольцо	разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места; приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок».	2
26-27	Метание в цель	повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам»	2
28-29	Повторение прыжков с места	повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет».	2
30-31	Обучение прыжку в длину с разбега	повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки»	2
32	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной»	1

33	Контрольный урок «Броски в кольцо».	повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки»	1
34-35	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам».	2
<b>ГИМНАСТИКА – 7 Ч.</b>			
36-38	Обучение кувырку вперед	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки».	3
39	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
40-41	Прыжок в глубину с точностью приземления	закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель»	2
42	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки»	1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 Ч.</b>			
43-44	Игры с бросанием, ловлей и метанием	провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	2

45	Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину	закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч».принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 13 Ч.</b>			
46	Вводное занятие по лыжной подготовке	познакомить учащихся с местом проведения занятий; проверить готовность к проведению занятий на лыжах; выявить уровень имеющихся навыков передвижения на лыжах	1
47-50	Обучение скользящему шагу	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом; провести игру «Кто первый?».	4
51-54	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом	добиться от учащихся меньшей затраты времени на подготовку к уроку; закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом; провести игры «Качели», «Дойди до флажка»; начать обучение подъему лесенкой наискось.	4
55-57	Повороты на месте с переступанием. Обучение подъему лесенкой наискось	повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось.	3
58-59	Обучение равновесию	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».	2
60-62	Закрепление навыков подъема лесенкой наискось	повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось	3
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 Ч.</b>			
63-65	Игры зимой. Веселые старты	Дети катаются на санках и играют в игры «Гонки на санках», «Попади в щит».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 Ч.</b>			
66-68	Бег с изменением направления. Элементы круговой тренировки	закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега; повторить повороты на месте налево, направо; разучить игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета»; практически показать элементы круговой тренировки	3

69-70	Челночный бег. Беговые эстафеты	повторить материал предыдущих уроков; провести игру «Совушка»; Принять норматив по челночному бегу 3×10	2
71	Обобщающий урок по разделу «Легкая атлетика»	закрепить выполнение упражнений с флажками; повторить метание в цель; принять норматив по прыжку в длину с разбега; повторить игру «Кто поймал мяч?»	1

72	Комплекс ОРУ по коррекции нарушений осанки	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений); Разучить комплекс «пловца»; Выполнять упражнения на развитие гибкости в положении на четвереньках	1
----	--	--	---

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 Ч.**

73-74	Игры с элементами ОРУ и КРУ	учить выполнять исходные положения рук по словесной инструкции учителя; выполнять различные ОРУ и КРУ без контроля и с контролем зрения; повторить комплекс гимнастики «пловца»	2
-------	-----------------------------	---	---

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 20 Ч.**

75-76	Ходьба с изменением направления. ОРУ с мячами	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; повторить упражнения с мячами; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях; провести игру «Передай мяч соседу».	2
77-78	ОРУ на равновесие	повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии; продолжать бег на дистанцию 30 м; разучить и повторить игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	2
79-80	Упражнения со скакалкой	приступить к выполнению упражнений со скакалкой; начать обучение лазанью по гимнастической стенке; принять норматив по метанию в цель; повторить игру «Стрелки»	2
81-83	Бег в различном темпе	научить детей бегу в различном темпе; закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; начать обучение метанию на дальность; провести игру «Передал мяч — садись».	3
84-86	Прыжки в высоту с прямого разбега	повторить комплекс ОРУ с мячами; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?»	3
87-89	Обучение двухминутному бегу	формировать скоростно-силовую выносливость; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»; учить бегу в течение 2 мин в размеренном темпе	3

90-91	Развитие силовых качеств.	повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в высоту; выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; продолжить упражнения с набивными мячами в парах; приступить к разучиванию техники выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу»	2
92-93	Висы	разучить упоры и висы на низкой перекладине; выполнить упражнения в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки; закрепить навыки лазания по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами; закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине	2
94	Контрольный урок «Подтягивание»	Упоры и висы на низкой перекладине. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики /раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки /раз)	1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ –8 ч.</b>			
95-96	Игры с бросанием, ловлей и метанием	закрепить навыки движения на месте и при передвижении; повторить выполнение команд; провести зачет по метанию мяча в горизонтальную цель; повторить игру «Салки», разучить игру «Перемена мест»	2
97-99	Игры на свежем воздухе	повторить ранее изученные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»; научить детей пересказывать содержание каждой конкретной игры; провести несколько подвижных игр по выбору учащихся	3
100-101	Беговые эстафеты с предметами	проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами	2
102	Прием нормативов. Подведение итогов учебного года	провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>102</b>

/3 КЛАСС/

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 24 Ч.</b>			
1	Вводный урок.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1
3-4	Перестроения в колонны, шеренгу по инструкции учителя	проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему»	2
5	Упражнения по перестроению в колонне	научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги;	1
6	ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия	закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов	1
7-8	Ходьба в различном темпе с упражнениями.	повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе	2
9	ОРУ без предметов Ходьба с контролем зрения и без	сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м	1
10	Трехминутный бег	закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с	1
11	Бег на дистанцию 40 м с высокого старта	высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по	1
12	Челночный бег 3x5	голосу»	1
13	Бег с чередованием с ходьбой	закрепить навыки ходьбы с заданием, в различных направлениях; упражнять в смене ходьбы и бега по сигналу, чередованием; Игра «Воробьи-вороны» Повторение изученного комплекса ОРУ	1

14	Беговые эстафеты	разучить ОРУ без предметов; цель; проверить выполнение метания в горизонтальную закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу»	1
15	Метание малого мяча на дальность	разучить комплекс ОРУ с мячами; метанию в подготовить учащихся к сдаче нормативов по горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	1
16	Метание в цель.	научить детей выполнять упражнения без с предмета различными положениями рук, ног, головы;	1
		повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	
17	Закрепление метания в вертикальную цель. Метание с места	разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	1
18	Бросок набивного мяча из положения сидя	Потворить ОРУ с предметами; Отработка техники броска набивного мяча из-за головы (различные И.п.)	1
19	Упражнения в равновесии	разучить дыхательные упражнения (3—4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы»	1
20	Обучение прыжкам в длину с разбега.	приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит»	1
21	Контрольный урок «Метание в вертикальную цель»	разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки».	1
22	Обучение прыжкам в высоту	закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	1

23	Закрепление техники прыжка в высоту	повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место».	1
24	Лазание по наклонной плоскости.	повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место» научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору»	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 Ч.</b>			
25-26	Броски мяча в баскетбольное кольцо	разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места;	2
		приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок».	
27-28	Метание в цель	повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам»	2
29	Повторение прыжков с места	повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с сосоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет».	1
30	Обучение прыжку в	повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки»	1



31	длина с разбега	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной»	1
32	Контрольный урок «Броски в кольцо».	повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки»	1
33	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам».	1
<b>ГИМНАСТИКА – 9 Ч.</b>			
34-36	Обучение кувырку вперед	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки».	3
37-38	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	2
39-40	Прыжок в глубину с точностью приземления	закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель»	2

41-42	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки»	2
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 6 Ч.</b>			
42-44	Игры с бросанием, ловлей и метанием	провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	3
45	Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину	закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч». Принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.	1
46-47	Игры на свежем воздухе	Оздоровление Повышение функциональных возможностей организма детей на основе подвижных игр Знакомство с правилами игры «Снежки», «Хвост дракона». Разучивание	2
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 28 Ч.</b>			
48	Вводное занятие по лыжной подготовке	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом	1
49-52	Построение на лыжах. Выполнение строевых команд Передвижение ступающим шагом	закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	4
53-55	Передвижение скользящим шагом	Продолжать закреплять навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному,	3
56-57	Подъем ступающим шагом на склон	Продолжать обучение подъему ступающим шагом и лесенкой наискось на склон	2
58-59	Спуск с горки в основной стойке.	Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске	2
60-61	Закрепление навыков лыжной подготовки	Веселые старты на лыжах	2
62	Сдача контрольных нормативов по лыжной	Принять норматив по передвижению на лыжах скользящим шагом с подъемом в горку ступающим шагом и лесенкой и	1

	подготовке	спуском в основной стойке	
63-64	Игры зимой. Веселые старты	Дети катаются на санках и играют в игры «Снежки».	2
65-67	Гимнастические упражнения с мячами	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами	3
68-69	Упражнения со скакалками	Разучить комплексы упражнений со скакалками; Развивать умение выполнять упражнения в заданном ритме, амплитудой	2
70-71	Висы	продолжить упражнения с набивными мячами в парах; продолжать разучивать технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	2
72	Упоры	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	2
73	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	Продолжать учить выполнять перекуты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2—3) кувырков вперед (строго индивидуально)	1
74	Сдача контрольного норматива	Оценить выполнение кувырка с перекутом	1

84- Обучение прыжкам в 85 высоту.

#### ГИМНАСТИКА – 29 Ч.

75- Лазание по	Опорный прыжок
76 гимнастической стенке	86- 87

		88- Прыжки в длину с 89 разбега	
77-78	ОРУ на равновесие	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными 2 шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи	
79-80	Строевые упражнения	повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии;	
81-82	Ходьба с изменением положений рук, ног	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в 2 положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	
83	ОРУ с мячами.	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без 2 контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными 2 положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	
			33

95-96	Бег на скорость	развивать скоростные качества закрепить бег с изменением направления и выполнением ОРУ; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра, захлестом; повторить упражнения без предметов Бег на скорость до 40 м.	2
-------	-----------------	---	---

закрепить навыки ходьбы и бега в разных направлениях; Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени торить упражнения с мячами; 1 Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч; Отработать прыжок в высоту до определенного ориентира с места; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; 2 выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; повторить комплекс ОРУ с мячами; приступить к разучиванию техники выполнения опорных прыжков. 2 обучать прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. прыжок в глубину из положения приседа обучать выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением 2 вперед, до 15 м.

начать знакомить с техникой прыжков в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*. познакомить с прыжком с разбега способом *перешагивание*

90-	Бег с чередованием	Закрепить навыки бега с изменением направления;	
91		Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением; Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100 м.	2
92-	Бег с высокого старта	Закреплять у детей умение бегать в различном темпе;	
93		повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; ввести понятие высокий старт; 2 обучать бегу с высокого старта	
94	3минутный бег 3 мин (сильные дети).	формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 1	

97-98	Челночный бег	Челночный бег (3×5 м). Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?»	2
99-100	Эстафеты легкоатлетические	проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами	3
101-102	Контрольный урок «Легкая атлетика» Прием нормативов.	провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой по физической культуре	2
Итого			102

**/4 КЛАСС/**

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 9 Ч.</b>			
1	Вводный урок.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1
3-4	Строевые упражнения	закрепить умение сдавать рапорт; продолжать обучать повороту кругом на месте; закрепить навыки расчета на «первый — второй»; повторить перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	2
5-6	Упражнения по перестроению в колонне	обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом; перестроению в две шеренги; повторить упражнения без предметов	2
7	ОРУ без предметов.	закрепить навыки выполнения ОРУ с различным положением и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; учить сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1

8-9	ОРУ и КРУ с предметами	выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; закреплять навыки перестроения по команде; повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами	2
-----	------------------------	---	---

<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 26 Ч.</b>			
10	Ходьба в быстром темпе	закреплять упражнения в перестроении; повторить упражнения в ходьбе с различной скоростью и направлением; обучить ходьбе наперегонки	1
11-12	Бег	закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра и в приседе; познакомить с понятием «низкий старт»; обучить быстрому бегу на месте до 10 с.	2
13-14	Челночный бег (3×10 м).	повторить упражнения, сочетающие различные виды ходьбы; закрепить навыки изменения направления движения по команде; повторить беговые упражнения в беге с низкого старта; провести челночный бег 3х10 м	2
15	Бег на дистанцию 30 м с низкого старта	повторить ОРУ без предметов; закреплять беговые навыки с изменением скорости и направления движения; провести бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1
16	Беговые эстафеты	повторить навыки перестроения в колонну с поворотом; повторить комплексы упражнений с флажками, обручами, большими и малыми мячами; познакомить с понятием <i>эстафета</i> (круговая); провести круговую эстафету (расстояние 5—15 м)	1
17-18	Метание в цель	научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы;	2
		закрепить навыки метания в вертикальную цель; Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	
19	Обучение метанию на дальность с разбега	повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами; закреплять навыки бросания и ловли мяча в парах, движении; провести беговые упражнения с использованием высокого старта; разучить технологию метания малого мяча с разбега	1
20	Метание малого мяча на дальность	Закрепить навыки передачи мяча друг другу в построениях, в парах, в движении; провести ОРУ на развитие силовых качеств; провести игры с мячами «Кто дальше» (метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м)	1
21-22	Круговая тренировка	повторить ОРУ без предметов и с предметами в движении; закрепить понятие «круговая тренировка» на основе практического повторения	2
23	Контрольный урок	разучить упражнения с гимнастическими палками;	1

	«Метание»	закрепить навыки перестроения из колонны по одному в колонну по трое;	
24	Игры на свежем воздухе	принять нормативы по метанию в вертикальную цель; малого мяча на дальность	1
25-26	ОРУ в движении. ПТБ.	повторить повороты на месте налево, направо; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, в приседе; провести игру «Прыжки по кочкам»	2
27-28	Прыжки в высоту способом перешагивания	закрепить навыки бега с препятствиями; повторить упражнения в перешагивании, подлезании через гимнастическую скамейку; закрепить умения прыгать с ноги на ногу до 20 мс использованием препятствий; приступить к разучиванию прыжков в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	2

		повторить ОРУ без предметов;	
29	Повторение прыжков с места	научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить ОРУ без предметов;	1
30-31	Обучение прыжку в длину с разбега	приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов, уточнить технику прыжка с разбега в длину; обучать прыжкам в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат	2
32-34	Опорный прыжок через козла	закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, с изменением скорости, с наращиванием скорости; повторить прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа; продолжать практически изучать опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	3
		закрепить навыки ходьбы в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени; 35 Контрольный урок провести игру «Прыжки по кочкам», «Мячики»; 1 «Прыжки». провести зачет по сдаче нормативов прыжков в длину с разбега и опорного прыжка через козла	

### ГИМНАСТИКА – 13 Ч.

36-37	Обучение кувырку назад	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить технику кувырка вперед; познакомить учащихся с выполнением кувырка назад с помощью учителя	2
38-	Элементы «Салки»;	закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя; повторить упражнения на формирование осанки; 3 40 акробатики повторить игру «Салки»;	
		практически закрепить кувырок назад, комбинацию из кувырков; выполнять «мостик» с помощью учителя	учить
			37

41-44	Лазанье	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); закрепить элементы акробатики;	4
45-47	Лазание по канату	упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла 3	
48	Игры на свежем воздухе	выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; 1 закреплять навыки перестроения по команде; повторить знакомые комплексы ОРУ	

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 20 Ч.

49	Вводное занятие по лыжной подготовке.	закрепить навыки перестроения в шеренгу; на лыжах. Выполнение строевых команд.	1
50-51	Построение на лыжах. Выполнение строевых команд.	на закрепление навыков построения в шеренгу; распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». 2 51	Выполнение
52-53	Передвижение ступающим шагом	усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	2

54-56	Передвижение скользящим шагом	Повторить навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному (до 1000 м за урок)	3
57-59	Передвижение попеременным двухшажным шагом	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом; Практическая отработка навыков; Смена видов передвижения по команде	3
60-62	Подъем «елочкой», «лесенкой».	Продолжать обучение подъему «елочкой» и лесенкой наискось на склон	3
63-64	Спуск с горки в основной стойке.	Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске	2
65-66	Спуски в средней стойке.	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)	2
67	Закрепление навыков лыжной подготовки	Веселые старты на лыжах	1
68	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	Принять норматив по передвижению на лыжах двухшажным шагом с подъемом в горку «елочкой» и спуском в средней стойке	1



<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 Ч.</b>			
69-70	Игры на свежем воздухе	Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Бездомный заяц», «Два Мороза»; Игры на пространственную ориентировку с использованием лыж	2
<b>ГИМНАСТИКА – 18 Ч.</b>			
71-72	Гимнастические упражнения с мячами	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами	2
73-74	Упражнения со скакалками	Комплексы упражнений со скакалками: в разном темпе, на двух ногах, попеременно, с чередованием Игры «Часы пробили ровно...»	2
75-76	Комплексы с обручами.	Пролезание сквозь гимнастические обручи	2
77	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Повторение правил проведения круговой тренировки; Круговая тренировка с использованием полученных навыков выполнения ОРУ с предметами	1
78-79	Лазание по гимнастической стенке с переходом	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, лазание	2
80	Лазание по канату	по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом; лазание по канату произвольным способом	1
81-82	Перелезания	Перелезание через препятствия различной высоты, габаритов	2
83-84	Висы	Закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на время, на канате с раскачиванием; Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	2

85-			
86	Упоры	Упор на гимнастической скамейке прямой, наклонной	2
87-			
88	Кувырок	Продолжать учить выполнять перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2—3) кувырков вперед (строго индивидуально)	2

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 Ч.**

89-	Ходьба и бег с чередованием	Бег с низкого старта	91
90		Прыжок в длину с	

92-93	разбега	Закреплять у детей умение бегать в различном темпе; повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; повторить бегу с низкого старта	1
94	Бег 1000м	выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	2
	Метание мяча в цель	бег с чередованием; выполнять прыжок в глубину из положения приседа; закрепить умения выполнять прыжок в длину с разбега	
95-96	Пионербол	формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Учащиеся специальной группы 1	2
97-99	Круговая	выполняют ходьбу	
100	тренировка	Бег 100м на максимальной скорости; Работа в парах с мячами в движении; Броски мячей в цель на стене, в баскетбольный щит и на дальность, ширина коридора — 10—15 м	
101	Контрольный атлетика» урок «Легкая	Упражнения с мячами (ловля с отскока)	3
		Знакомство с правилами игры; Упражнения в перекидывании через сетку и ловле мяча	
102	Игры на свежем воздухе.	Закрепление легкоатлетических умений в процессе смены видов деятельности: упражнения с мячами, скакалками, 1 прыжки, бег; пионербол	1
	Закрепить навыки бега с изменением направления;	Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой	
	Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением;	по физической культуре	1
	Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100	Разучивание правил игры «Хали-хало». Проведение игры	1
			Итого 102

Учебно-методическое оборудование	учебники ЭУМК в соответствии с федеральным перечнем УМК;
печатные пособия	наборы предметных картинок; наборы сюжетных картинок по отдельным темам;
учебно-практическое оборудование	Канат для лазанья - Перекладина гимнастическая (пристеночная) - Стенка гимнастическая - Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) - Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий, теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные - Палка гимнастическая

м.

2

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Скакалка детская</li> <li>- Мат гимнастический</li> <li>- Гимнастический подкидной мостик</li> <li>- Кегли</li> <li>- Обруч пластиковый детский</li> <li>- Разметка для прыжков в высоту</li> <li>- Флажки: стартовые</li> <li>- Рулетка измерительная</li> <li>- Прыжковая яма</li> <li>- Лыжи детские (с креплениями и палками)</li> <li>- Щит баскетбольный тренировочный (территория школы)</li> <li>- Сетка волейбольная (территория школы)</li> <li>- Набор для игры «Бочча»</li> <li>- Набор для игры в бадминтон</li> <li>- Набор для игры в напольный баскетбол</li> </ul>
<p>технические средства обучения /интерактивные средства</p>	<p>телевизор/экран  персональный компьютер /ноутбук, планшет/ с программным обеспечением; видеосюжеты и мультфильмы, в соответствии с тематикой урока; обучающие видеоматериалы; презентации; образовательные платформы, рекомендованные к использованию в образовательном процессе</p>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Минобр №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Общее кол-во часов				
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Итого/год
1 доп кл	3	33	24	24	27	24	99
1 класс	3	33	24	24	27	24	99
2 класс	3	34	24	24	30	24	102
3 класс	3	34	24	24	30	24	102
4 класс	3	34	24	24	30	24	102
Итого							504

### Цель и задачи предмета

Цель:

Создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе посредством физического развития и двигательной деятельности как необходимых основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучать технике основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр.
2. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
3. Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
4. Формировать практическое овладение доступными видами спорта на основе знакомства с правилами игр и соревнований в доступном для обучающихся объеме (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы спортивных игр) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями развития учащихся, группы здоровья и рекомендаций врача.
5. Обучать различным формам и видам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

Коррекционно-развивающие:

1. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

2. Формировать и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, координация и т.д.) через организацию разнообразных видов двигательной деятельности, ОРУ, ОФП, КРУ, элементов СПП
3. Способствовать коррекции психомоторного развития, познавательной деятельности и произвольной регуляции через включение специального блока упражнений в уроки ФК.
4. Обогащать чувственного опыта
5. Формировать навыки общения, предметно-практической и познавательной деятельности
6. Способствовать коррекции нарушений произвольной регуляции деятельности через организацию различных видов контроля (самоконтроля), в т.ч вербального.

Воспитательные:

1. Развивать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
2. Воспитание интереса к ФК и спорту на основе практических занятий ФК и включении в программу элементов спортивной подготовки (доступные виды спорта)
3. Формирование готовности к участию в различных видах деятельности на уроках физической культуры в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками.

**Рабочая программа предусматривает фиксацию возможных изменений в условиях ограничительных мероприятий, вызванных введением режима повышенной готовности и усилением санитарно-эпидемиологических мероприятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;

– формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

– формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

– обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

– развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

– для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

– для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

– симметричные и асимметричные движения;

– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Содержание разделов в 1 доп -1 классах

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-

2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
<b>Итого:</b>		99	-

Содержание разделов во 2-4 классах

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в предметной области «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

#### 1 доп - 2 класс Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;



- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. Достаточный уровень:
- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### 3 - 4 класс

#### **Личностные:**

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Во втором полугодии 2 класса оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; - несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Формой промежуточной аттестации являются текущий и итоговый опрос, письменный и устный опрос, тестирование.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

/1 дополнительный КЛАСС/

	Тема	Содержание	Кол- во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности;	1
2-3	Построение в 1 шеренгу по разметке	разучить комплекс ОРУ без предмета (элементы утренней зарядки); научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их.	2
4-5	Построение в 1 шеренгу	закрепить навыки построения в одну шеренгу; научить организованному переходу с одного места занятий на другое; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам».	2
6-8	Построение в колонну по 1. Ходьба и бег в колонне	ознакомить учащихся с понятием колонна, научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Слушай сигнал».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			
9-11	Обучение прыжкам в длину с места.	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами); повторить ходьбу на носках, на пятках разучить ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам. выполнять комплекс ОРУ коррекционная игра «Самолеты», «Погрузка овощей» приступить к обучению прыжкам в длину с места.научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».	3
12-13	Прыжок в длину с места	Повторить чередование ходьбы и бега, ходьбу с различным положением рук Обучать бегу и ходьбе с высоким подниманием бедра Повторитьвыполнение прыжка в длину с места выполнять ОРУ с гимнастическими палками коррекционная игра	2

		«Лошадки»	
14-16	Ходьба и бег в колонне с изменением направления	повторить ОРУ с в кругу; разучить прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед; обучать приставному шагу; обучать ходьбе с изменением направления разучить игру «Кошка и мышка», «Невод», «Горячий камень»	3

17-18	Бег на дистанцию 30 м	повторить игру «Слушай сигнал»; научить выполнять команды «На старт», «Марш» повторить выполнение бега в заданном пространстве по сигналу; обучить бегу с захлестом голени	2
19-21	Метание малого мяча с места. ОРУ с мячами.	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; разучить упражнения с малыми мячами продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег.	3
22	Игры с бросанием и метанием	закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему».	1
23	Контрольный урок	повторить захват мяча, движению руки, туловища при метании,	1
	«Бег на 30 метров с высокого старта»	метанию набивного мешочка сверху ведущей рукой; выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта	
24	Игры с элементами ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе	Разучить игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки» «Каких листьев больше», «Найдем грибок» «У медведя во бору»	1

#### **КОРРЕКЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА – 4 Ч.**

25	Теория. ПТБ	значение коррекционных упражнений по сохранению осанки; гигиена; комплекс ОРУ со скакалками; повторение упражнений с набивными мячами;	1
26-28	Комплексы коррекционных упражнений	закреплять строевых умений, ходьбы и бега с чередованием; разучить упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп; повторить комплекс ОРУ со скакалками; коррекционная игра «Совушки»	3

#### **ГИМНАСТИКА – 19 Ч.**

29	Ползание по гимнастической скамейке	повторить строевые упражнения; закрепить навыки ходьбы змейкой, по заданным ориентирам; обучать ползать на четвереньках по полу. По гимнастической скамье; ОРУ с обручами	1
----	-------------------------------------	---	---

30-31	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках	Закрепить умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; Обучать ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с помощью, самостоятельно;	2
32-33	Ползание по наклонной скамейке	Закреплять умения ползать на четвереньках на разное расстояние; Обучать ползанию вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью, самостоятельно Коррекционная игра «Два мороза»	2

34-36	Упражнение на равновесие на месте и в движении	Повторить ОРУ без предметов; закреплять выполнение заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; учить выполнять по команде основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; закреплять упражнения в умении ходить по веревке, змейкой, перешагивая мелкие предметы - руки в стороны, с мешочком на голове – руки в стороны коррекционная игра «Стрелки»	3
37	Ходьба по скамейке	закрепить умение выполнять задания при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; закреплять умения ходить на носках друг за другом со сменой направления движений; разучивать упражнения по ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	1
38-39	Шаги и ходьба по ориентирам. Элементы КРУ.	закреплять умения выполнять шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; продолжать учить ходьбе по ориентирам, начерченным на полу. Повторить прыжок в длину с места в ориентир	2
40-41	Упражнения с гимнастическими палками.	повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками; закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой; повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди».	2
42-43	Стойка на носках	обучение равновесию на основе ходьбы по коридору шириной 20 см;	2
		учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; учить выполнять стойку на носках (3—4 с)	
44-46	Лазание по гимнастической стенке	повторить упражнения по лазанию по гимнастической скамейке разучить - одноименным способом с помощью; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с помощью, самостоятельно	3

47	Игры с подлезанием, перелазанием, ползанием	познакомить учащихся с задачами на вторую четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений с малыми мячами; разучить игру «Слушай сигнал»	1
----	---	---	---

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 Ч.

48	Теория. ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
----	---	-------------------------------------	---

49-51	Ступающий шаг	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках; изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре, стоять и передвигаться на лыжах; научить передвижению на лыжах ступающим шагом; научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному; разучить игру «К Деду Морозу в гости»; учить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного.	3
-------	---------------	---	---

52-54	Попеременный двухшажный ход	научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом; закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторить игру «К Деду Морозу в гости».	
55-57	Повороты переступания на месте	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; продолжить обучение скользящему шагу; познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток; 3 закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре.	
58-59	Спуски в основной стойке.	научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении.	2
60-61	Подъем лесенкой наискось без палок	упражнения по освоению спуска без палок, затем с палками; закрепить навыки спуска в основной стойке; закреплять навыки скользящего шага; повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток игра «Воротики»	2

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 15 Ч.

62-63		закрепить навыки передвижения на четвереньках по узкому пространству;	
64		Игры с выполнением произвольного лазанья по гимнастической стенке, не пропуская бросанием, реек; ловлей и продолжать учить подлезать под препятствие и перелазить через горку метанием матов и гимнастическую скамейку; закрепить игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит»	2
64		Игры с бегом и закрепить навыки построения в колонну по одному, по два;	

65		прыжками в шеренгу по одному, по два; передвижения в колонне с изменением направления; 2	
		закрепление умений выполнять ОРУ без предметов и с предметами; соревнования в командах с применением подвижных игр «Гуси – лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки»	
66-68	Игры с мячом	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой; Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. разучить удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторить комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	удары 3
69-	Ловля и шагом вправо. мяча. руками в сочетании	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с 71 передача <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно 3 обеими с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	

72-74	Броски мяча двумя руками в различных направлениях	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание бросков мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Игра «Ловишки-хвостики».	3
75-76	Эстафеты с мячами	Закрепление полученных навыков	2

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 Ч.

77-78	Бег с чередованием	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; Перебежки группами и по одному	2
79-80	ОФП с мячами	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2
81-82	Метание	повторить упражнения с мячами, игры с мячами; закрепить навыки метания в горизонтальную цель; игра «Напольный баскетбол»	2
83-84	Челночный бег 3×5 м	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; закрепить выполнение ОРУ без предмета; закрепить навыки ходьбы с изменением направления,	2

		переходом на бег, бега с изменением направления	
<b>ГИМНАСТИКА – 11 Ч.</b>			
85-86	Повороты по ориентирам	разучить упражнения с флажками; закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево; начать обучение броску в вертикальную цель	2
87	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
88	Построения	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс КРУ.	1
89-90	Движения по ориентирам	развивать пространственную ориентировку и развивать различные виды координаций; повторить упражнения типа: шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс КРУ	2
91	Ходьба по гимнастической скамейке	закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук; приступить к обучению метанию на дальность; закрепить умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно; развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу»	1
92	Ползание	Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание попластунски. Упражнение в равновесии	1
93	Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью; Метание мяча с места на дальность ведущей рукой; Комплекс ОРУ на стульчиках; Коррекционная игра «Кот и воробьи»; «Мышка и огуречики».	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 3 Ч.</b>			
94	Метание на дальность	проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1
95	Бег на короткие дистанции	обучить бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе; проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1



96	Челночный бег	Контрольный урок. Повторить упражнения в беге и ходьбе в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками; провести бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	1
<b>ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ – 4 Ч.</b>			
97-98	Эстафеты с мячом Эстафеты с беговыми упражнениями и ОРУ с предметами	закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; повторить и обобщить знания учащихся о способах передвижения в заданном направлении, по сигналу, с изменением направления и скорости	2
99	Контрольный урок	Диагностика уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>99</b>

**/1 КЛАСС/**

	<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности;	1
2-3	Построение в 1 шеренгу по разметке	разучить комплекс ОРУ без предмета (элементы утренней зарядки); научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их.	2
4-5	Построение в 1 шеренгу	закрепить навыки построения в одну шеренгу; научить организованному переходу с одного места занятий на другое; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам».	2
6-8	Построение в колонну по 1. Ходьба и бег в колонне	ознакомить учащихся с понятием колонна, научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Слушай сигнал».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			

9-11	Обучение прыжкам в длину с места.	закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами); повторить ходьбу на носках, на пятках разучить ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам. выполнять комплекс ОРУ коррекционная игра «Самолеты», «Погрузка овощей» приступить к обучению прыжкам в длину с места.научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!».	3
------	-----------------------------------	--	---

12-13	Прыжок в длину с места	Повторить чередование ходьбы и бега, ходьбу с различным положением рук Обучать бегу и ходьбе с высоким подниманием бедра Повторить выполнение прыжка в длину с места выполнять ОРУ с гимнастическими палками коррекционная игра «Лошадки»	2
14-16	Ходьба и бег в колонне с изменением направления	повторить ОРУ с в кругу; разучить прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед; обучать приставному шагу; обучать ходьбе с изменением направления разучить игру «Кошка и мышка», «Невод», «Горячий камень»	3
17-18	Бег на дистанцию 30 м	повторить игру «Слушай сигнал»; научить выполнять команды «На старт», «Марш» повторить выполнение бега в заданном пространстве по сигналу; обучить бегу с захлестом голени	2
19-21	Метание малого мяча с места. ОРУ с мячами.	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; разучить упражнения с малыми мячами продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег.	3
22	Игры с бросанием и метанием	закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему».	1
23	Контрольный урок	повторить захват мяча, движению руки, туловища при метании,	1
	«Бег на 30 метров с высокого старта»	метанию набивного мешочка сверху ведущей рукой; выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта	
24	Игры с элементами ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе	Разучить игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки» «Каких листьев больше», «Найдем грибок» «У медведя во бору»	1
<b>КОРРЕКЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА – 4 Ч.</b>			
25	Теория. ПТБ	значение коррекционных упражнений по сохранению осанки; гигиена; комплекс ОРУ со скакалками; повторение упражнений с набивными мячами;	1
26-28	Комплексы коррекционных упражнений	закреплять строевых умений, ходьбы и бега с чередованием; разучить упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп; повторить комплекс ОРУ со скакалками; коррекционная игра «Совушки»	3
<b>ГИМНАСТИКА – 19 Ч.</b>			
29	Ползание по гимнастической скамейке	повторить строевые упражнения; закрепить навыки ходьбы змейкой, по заданным ориентирам; обучать ползать на четвереньках по полу. По гимнастической скамье; ОРУ с обручами	1

30-31	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках	Закрепить умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; Обучать ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с помощью, самостоятельно;	2
32-33	Ползание по наклонной скамейке	Закреплять умения ползать на четвереньках на разное расстояние; Обучать ползанию вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью, самостоятельно Коррекционная игра «Два мороза»	2
34-36	Упражнение на равновесие на месте и в движении	Повторить ОРУ без предметов; закреплять выполнение заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; учить выполнять по команде основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; закреплять упражнения в умении ходить по веревке, змейкой, перешагивая мелкие предметы - руки в стороны, с мешочком на голове – руки в стороны коррекционная игра «Стрелки»	3
37	Ходьба по скамейке	закрепить умение выполнять задания при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; закреплять умения ходить на носках друг за другом со сменой направления движений; разучивать упражнения по ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	1
38-39	Шаги и ходьба по ориентирам. Элементы КРУ.	закреплять умения выполнять шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; продолжать учить ходьбе по ориентирам, начертанным на полу. Повторить прыжок в длину с места в ориентир	2
40-41	Упражнения с гимнастическими палками.	повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками; закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой; повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди».	2
42-43	Стойка на носках	обучение равновесию на основе ходьбы по коридору шириной 20 см; учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; учить выполнять стойку на носках (3—4 с)	2
44-46	Лазание по гимнастической стенке	повторить упражнения по лазанию по гимнастической скамейке разучить - одноименным способом с помощью; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с помощью, самостоятельно	3
47	Игры с подлезанием, перелезанием, ползанием	познакомить учащихся с задачами на вторую четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений с малыми мячами; разучить игру «Слушай сигнал»	1

<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 Ч.</b>			
48	Теория. ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	ПТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
49-51	Ступающий шаг	познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках; изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре, стоять и передвигаться на лыжах; научить передвижению на лыжах ступающим шагом; научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному; разучить игру «К Деду Морозу в гости»; учить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного.	3
52-54	Попеременный двухшажный ход	научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом; закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторить игру «К Деду Морозу в гости».  обучение технике попеременного двухшажного хода; упражнения с подседанием (посадкой); упражнения с отталкиванием с полным разгибанием толчковой (правой) ноги; скольжением на одной лыже.	3
55-57	Повороты переступания на месте	закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; продолжить обучение скользящему шагу; познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток; закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре.	3
58-59	Спуски в основной стойке.	научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении.	2
60-61	Подъем лесенкой наискось без палок	упражнения по освоению спуска без палок, затем с палками; закрепить навыки спуска в основной стойке; закреплять навыки скользящего шага; повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток игра «Воротики»	2
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 15 Ч.</b>			
62-63	Игры с бросанием, ловлей и метанием	закрепить навыки передвижения на четвереньках по узкому пространству; выполнять произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; продолжать учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; закрепить игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит»	2

64-65	Игры с бегом и прыжками	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; передвижения в колонне с изменением направления; закрепление умений выполнять ОРУ без предметов и с предметами; соревнования в командах с применением подвижных игр «Гуси	2
		– лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки»	
66-68	Игры с мячом	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой; Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. Разучить удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторить комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	3

69-71	Ловля и передача мяча.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. <b>Повторение.</b> Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки»	3
72-74	Броски мяча двумя руками в различных направлениях	Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание бросков мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Игра «Ловишки-хвостики».	3
75-76	Эстафеты с мячами	Закрепление полученных навыков	2

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 Ч.

77-78	Бег с чередованием	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; Перебежки группами и по одному	2
79-80	ОФП с мячами	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2
81-82	Метание	повторить упражнения с мячами, игры с мячами; закрепить навыки метания в горизонтальную цель; игра «Напольный баскетбол»	2

83-84	Челночный бег 3×5 м	закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; закрепить выполнение ОРУ без предмета; закрепить навыки ходьбы с изменением направления, переходом на бег, бега с изменением направления	2
<b>ГИМНАСТИКА – 11 Ч.</b>			
85-86	Повороты по ориентирам	разучить упражнения с флажками; закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево; начать обучение броску в вертикальную цель	2
87	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
88	Построения	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс КРУ.	1
89-90	Движения по ориентирам	развивать пространственную ориентировку и развивать различные виды координаций; повторить упражнения типа: шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс КРУ	2
91	Ходьба по гимнастической скамейке	закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук; приступить к обучению метанию на дальность; закрепить умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно; развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу»	1
92	Ползание	Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски. Упражнение в равновесии	1
93	Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью; Метание мяча с места на дальность ведущей рукой; Комплекс ОРУ на стульчиках; Коррекционная игра «Кот и воробьи»; «Мышка и огуречики».	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 3 Ч.</b>			
94	Метание на дальность	проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний»	1
95	Бег на короткие дистанции	обучить бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе; проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места;	1

		разучить игру «Третий лишний»	
96	Челночный бег	Контрольный урок. Повторить упражнения в беге и ходьбе в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками; провести бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	1
<b>ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ – 4 Ч.</b>			
97-98	Эстафеты с мячом Эстафеты с беговыми упражнениями и ОРУ с предметами	закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; повторить и обобщить знания учащихся о способах передвижения в заданном направлении, по сигналу, с изменением направления и скорости	2
99	Контрольный урок	Диагностика уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>99</b>

*/2 КЛАСС/*

	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 8 Ч.</b>			
1	Вводный урок. ПТБ на занятиях.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1

3-4	Строевые упражнения в колонне по 1	проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему» научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов	2
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 16 Ч.</b>			
5-6	Ходьба в различном темпе	повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе; сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м	
7-8	Бег на дистанцию 30 м с высокого старта	закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу»	
9-10	Закрепление метания в цель	разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	
11	Ходьба и бег в колонне с изменением направления.	закрепить навыки построения в колонну по одному, перестроения в круг; повторить упражнения без предметов; отработать ходьбу в чередовании с бегом; разучить ходьбу по ориентирам; проверить вариативность навыка метания в горизонтальную цель; разучить игры «Волшебный мешок», «Веревочный круг».	
12	Метание в цель.	научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	
13-15	Обучение прыжкам в длину с разбега.	приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит»	3
16	Контрольный урок «Метание в вертикальную цель»	разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки».	1



17	Упражнения в равновесии	разучить дыхательные упражнения (3—4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы»	1
18-19	Обучение прыжкам в высоту	закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	2
20	Закрепление выполнения прыжка в высоту	повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место».	1
<b>ГИМНАСТИКА – 4 Ч.</b>			
21	Акробатические упражнения. Лазание по наклонной плоскости.	Повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место»	2

22	Ходьба по гимнастической скамейке	научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору»	1
23	Контрольный урок «Ходьба по гимнастической скамейке»	обучить ходьбе и бегу с переступанием через препятствие; сформировать навыки передвижения на четвереньках; закрепить навыки выполнения упражнений с флажками; научить лазать по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов); подвести итоги первой четверти; разучить игру «Совушка», повторить игру «У медведя во бору»	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 Ч.</b>			
24-25	Броски мяча в баскетбольное кольцо	разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места; приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок».	2
26-27	Метание в цель	повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам»	2
28-29	Повторение прыжков с места	повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет».	2
30-31	Обучение прыжку в длину с разбега	повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки»	2
32	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной»	1

33	Контрольный урок «Броски в кольцо».	повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки»	1
34-35	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам».	2

#### **ГИМНАСТИКА – 7 Ч.**

36-38	Обучение кувырку вперед	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки».	3
39	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	1
40-41	Прыжок в глубину с точностью приземления	закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель»	2
42	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки»	1

#### **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 Ч.**

43-44	Игры с бросанием, ловлей и метанием	провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	2
-------	-------------------------------------	---	---

45	Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину	закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч».принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 13 Ч.</b>			
46	Вводное занятие по лыжной подготовке	познакомить учащихся с местом проведения занятий; проверить готовность к проведению занятий на лыжах; выявить уровень имеющихся навыков передвижения на лыжах	1
47-50	Обучение скользящему шагу	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом; провести игру «Кто первый?».	4
51-54	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом	добиться от учащихся меньшей затраты времени на подготовку к уроку; закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом; провести игры «Качели», «Дойди до флажка»; начать обучение подъему лесенкой наискось.	4
55-57	Повороты на месте с переступанием. Обучение подъему лесенкой наискось	повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось.	3
58-59	Обучение равновесию	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».	2
60-62	Закрепление навыков подъема лесенкой наискось	повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось	3
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 3 Ч.</b>			
63-65	Игры зимой. Веселые старты	Дети катаются на санках и играют в игры «Гонки на санках», «Попади в щит».	3
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 Ч.</b>			
66-68	Бег с изменением направления. Элементы круговой тренировки	закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега; повторить повороты на месте налево, направо; разучить игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета»; практически показать элементы круговой тренировки	3

69-70	Челночный бег. Беговые эстафеты	повторить материал предыдущих уроков; провести игру «Совушка»; Принять норматив по челночному бегу 3×10	2
71	Обобщающий урок по разделу «Легкая атлетика»	закрепить выполнение упражнений с флажками; повторить метание в цель; принять норматив по прыжку в длину с разбега; повторить игру «Кто поймал мяч?»	1

72	Комплекс ОРУ по коррекции нарушений осанки	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений); Разучить комплекс «пловца»; Выполнять упражнения на развитие гибкости в положении на четвереньках	1
----	--	--	---

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 Ч.**

73-74	Игры с элементами ОРУ и КРУ	учить выполнять исходные положения рук по словесной инструкции учителя; выполнять различные ОРУ и КРУ без контроля и с контролем зрения; повторить комплекс гимнастики «пловца»	2
-------	-----------------------------	---	---

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 20 Ч.**

75-76	Ходьба с изменением направления. ОРУ с мячами	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; повторить упражнения с мячами; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях; провести игру «Передай мяч соседу».	2
77-78	ОРУ на равновесие	повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии; продолжать бег на дистанцию 30 м; разучить и повторить игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	2
79-80	Упражнения со скакалкой	приступить к выполнению упражнений со скакалкой; начать обучение лазанью по гимнастической стенке; принять норматив по метанию в цель; повторить игру «Стрелки»	2
81-83	Бег в различном темпе	научить детей бегу в различном темпе; закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; начать обучение метанию на дальность; провести игру «Передал мяч — садись».	3
84-86	Прыжки в высоту с прямого разбега	повторить комплекс ОРУ с мячами; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?»	3
87-89	Обучение двухминутному бегу	формировать скоростно-силовую выносливость; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»; учить бегу в течение 2 мин в размеренном темпе	3

90-91	Развитие силовых качеств.	повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в высоту; выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; продолжить упражнения с набивными мячами в парах; приступить к разучиванию техники выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу»	2
92-93	Висы	разучить упоры и висы на низкой перекладине; выполнить упражнения в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки; закрепить навыки лазания по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами; закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине	2
94	Контрольный урок «Подтягивание»	Упоры и висы на низкой перекладине. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики /раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки /раз)	1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ –8 ч.</b>			
95-96	Игры с бросанием, ловлей и метанием	закрепить навыки движения на месте и при передвижении; повторить выполнение команд; провести зачет по метанию мяча в горизонтальную цель; повторить игру «Салки», разучить игру «Перемена мест»	2
97-99	Игры на свежем воздухе	повторить ранее изученные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»; научить детей пересказывать содержание каждой конкретной игры; провести несколько подвижных игр по выбору учащихся	3
100-101	Беговые эстафеты с предметами	проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами	2
102	Прием нормативов. Подведение итогов учебного года	провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов	1
<b>Итого</b>			<b>102</b>

/3 КЛАСС/

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 24 Ч.</b>			
1	Вводный урок.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1
3-4	Перестроения в колонны, шеренгу по инструкции учителя	проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему»	2
5	Упражнения по перестроению в колонне	научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги;	1
6	ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия	закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов	1
7-8	Ходьба в различном темпе с упражнениями.	повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе	2
9	ОРУ без предметов Ходьба с контролем зрения и без	сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м	1
10	Трехминутный бег	закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с	1
11	Бег на дистанцию 40 м с высокого старта	высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по	1
12	Челночный бег 3x5	голосу»	1
13	Бег с чередованием с ходьбой	закрепить навыки ходьбы с заданием, в различных направлениях; упражнять в смене ходьбы и бега по сигналу, чередованием; Игра «Воробьи-вороны» Повторение изученного комплекса ОРУ	1

14	Беговые эстафеты	разучить ОРУ без предметов; цель; проверить выполнение метания в горизонтальную закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу»	1
15	Метание малого мяча на дальность	разучить комплекс ОРУ с мячами; метанию в подготовить учащихся к сдаче нормативов по горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	1
16	Метание в цель.	научить детей выполнять упражнения без с предмета различными положениями рук, ног, головы;	1
		повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики».	
17	Закрепление метания в вертикальную цель. Метание с места	разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу».	1
18	Бросок набивного мяча из положения сидя	Потворить ОРУ с предметами; Отработка техники броска набивного мяча из-за головы (различные И.п.)	1
19	Упражнения в равновесии	разучить дыхательные упражнения (3—4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы»	1
20	Обучение прыжкам в длину с разбега.	приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит»	1
21	Контрольный урок «Метание в вертикальную цель»	разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки».	1
22	Обучение прыжкам в высоту	закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	1



23	Закрепление техники прыжка в высоту	повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место».	1
24	Лазание по наклонной плоскости.	повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место» научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору»	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 Ч.</b>			
25-26	Броски мяча в баскетбольное кольцо	разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места;	2
		приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок».	
27-28	Метание в цель	повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам»	2
29	Повторение прыжков с места	повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с сосоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет».	1
30	Обучение прыжку в	повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки»	1

31	длина с разбега	закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной»	1
32	Контрольный урок «Броски в кольцо».	повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки»	1
33	Закрепление прыжка в длину с разбега	закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам».	1
<b>ГИМНАСТИКА – 9 Ч.</b>			
34-36	Обучение кувырку вперед	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки».	3
37-38	Гимнастические упражнения с палками	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя	2
39-40	Прыжок в глубину с точностью приземления	закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель»	2

41-42	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки»	2
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 6 Ч.</b>			
42-44	Игры с бросанием, ловлей и метанием	провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	3
45	Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину	закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч». Принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть.	1
46-47	Игры на свежем воздухе	Оздоровление Повышение функциональных возможностей организма детей на основе подвижных игр Знакомство с правилами игры «Снежки», «Хвост дракона». Разучивание	2
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 28 Ч.</b>			
48	Вводное занятие по лыжной подготовке	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом	1
49-52	Построение на лыжах. Выполнение строевых команд Передвижение ступающим шагом	закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	4
53-55	Передвижение скользящим шагом	Продолжать закреплять навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному,	3
56-57	Подъем ступающим шагом на склон	Продолжать обучение подъему ступающим шагом и лесенкой наискось на склон	2
58-59	Спуск с горки в основной стойке.	Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске	2
60-61	Закрепление навыков лыжной подготовки	Веселые старты на лыжах	2
62	Сдача контрольных нормативов по лыжной	Принять норматив по передвижению на лыжах скользящим шагом с подъемом в горку ступающим шагом и лесенкой и	1

	подготовке	спуском в основной стойке	
63-64	Игры зимой. Веселые старты	Дети катаются на санках и играют в игры «Снежки».	2
65-67	Гимнастические упражнения с мячами	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами	3
68-69	Упражнения со скакалками	Разучить комплексы упражнений со скакалками; Развивать умение выполнять упражнения в заданном ритме, амплитудой	2
70-71	Висы	продолжить упражнения с набивными мячами в парах; продолжать разучивать технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	2
72	Упоры	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	2
73	Разучивание акробатических упражнений. Группировка	Продолжать учить выполнять перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2—3) кувырков вперед (строго индивидуально)	1
74	Сдача контрольного норматива	Оценить выполнение кувырка с перекатом	1

84- Обучение прыжкам в 85 высоту.

#### ГИМНАСТИКА – 29 Ч.

75- Лазание по	Опорный прыжок
76 гимнастической стенке	86- 87

		88- Прыжки в длину с 89 разбега	
77-78	ОРУ на равновесие	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными 2 шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи	
79-80	Строевые упражнения	повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии;	
81-82	Ходьба с изменением положений рук, ног	ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в 2 положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	
83	ОРУ с мячами.	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без 2 контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными 2 положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	
			33

95-96	Бег на скорость	развивать скоростные качества закрепить бег с изменением направления и выполнением ОРУ; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра, захлестом; повторить упражнения без предметов Бег на скорость до 40 м.	2
-------	-----------------	---	---

закрепить навыки ходьбы и бега в разных направлениях; Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени повторить упражнения с мячами; 1 Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч; Отработать прыжок в высоту до определенного ориентира с места; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; 2 выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; повторить комплекс ОРУ с мячами; приступить к разучиванию техники выполнения опорных прыжков. 2 обучать прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. прыжок в глубину из положения приседа обучать выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением 2 вперед, до 15 м.

начать знакомить с техникой прыжков в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги*. познакомить с прыжком с разбега способом *перешагивание*

90-	Бег с чередованием	Закрепить навыки бега с изменением направления;	
91		Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением; Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100 м.	2
92-	Бег с высокого старта	Закреплять у детей умение бегать в различном темпе;	
93		повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; ввести понятие высокий старт; 2 обучать бегу с высокого старта	
94	3минутный бег 3 мин (сильные дети).	формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 1	

97-98	Челночный бег	Челночный бег (3×5 м). Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?»	2
99-100	Эстафеты легкоатлетические	проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами	3
101-102	Контрольный урок «Легкая атлетика» Прием нормативов.	провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой по физической культуре	2
Итого			102

**/4 КЛАСС/**

№	Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>ГИМНАСТИКА – 9 Ч.</b>			
1	Вводный урок.	повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте»	1
2	Диагностика двигательных навыков	провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков	1
3-4	Строевые упражнения	закрепить умение сдавать рапорт; продолжать обучать повороту кругом на месте; закрепить навыки расчета на «первый — второй»; повторить перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	2
5-6	Упражнения по перестроению в колонне	обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом; перестроению в две шеренги; повторить упражнения без предметов	2
7	ОРУ без предметов.	закрепить навыки выполнения ОРУ с различным положением и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; учить сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1

8-9	ОРУ и КРУ с предметами	выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; закреплять навыки перестроения по команде; повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами	2
-----	------------------------	---	---

<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 26 Ч.</b>			
10	Ходьба в быстром темпе	закреплять упражнения в перестроении; повторить упражнения в ходьбе с различной скоростью и направлением; обучить ходьбе наперегонки	1
11-12	Бег	закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра и в приседе; познакомить с понятием «низкий старт»; обучить быстрому бегу на месте до 10 с.	2
13-14	Челночный бег (3×10 м).	повторить упражнения, сочетающие различные виды ходьбы; закрепить навыки изменения направления движения по команде; повторить беговые упражнения в беге с низкого старта; провести челночный бег 3х10 м	2
15	Бег на дистанцию 30 м с низкого старта	повторить ОРУ без предметов; закреплять беговые навыки с изменением скорости и направления движения; провести бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1
16	Беговые эстафеты	повторить навыки перестроения в колонну с поворотом; повторить комплексы упражнений с флажками, обручами, большими и малыми мячами; познакомить с понятием <i>эстафета</i> (круговая); провести круговую эстафету (расстояние 5—15 м)	1
17-18	Метание в цель	научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы;	2
		закрепить навыки метания в вертикальную цель; Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	
19	Обучение метанию на дальность с разбега	повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами; закреплять навыки бросания и ловли мяча в парах, движении; провести беговые упражнения с использованием высокого старта; разучить технологию метания малого мяча с разбега	1
20	Метание малого мяча на дальность	Закрепить навыки передачи мяча друг другу в построениях, в парах, в движении; провести ОРУ на развитие силовых качеств; провести игры с мячами «Кто дальше» (метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м)	1
21-22	Круговая тренировка	повторить ОРУ без предметов и с предметами в движении; закрепить понятие «круговая тренировка» на основе практического повторения	2
23	Контрольный урок	разучить упражнения с гимнастическими палками;	1

	«Метание»	закрепить навыки перестроения из колонны по одному в колонну по трое;	
24	Игры на свежем воздухе	принять нормативы по метанию в вертикальную цель; малого мяча на дальность	1
25-26	ОРУ в движении. ПТБ.	повторить повороты на месте налево, направо; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, в приседе; провести игру «Прыжки по кочкам»	2
27-28	Прыжки в высоту способом перешагивания	закрепить навыки бега с препятствиями; повторить упражнения в перешагивании, подлезании через гимнастическую скамейку; закрепить умения прыгать с ноги на ногу до 20 мс использованием препятствий; приступить к разучиванию прыжков в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	2

		повторить ОРУ без предметов;	
29	Повторение прыжков с места	научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить ОРУ без предметов;	1
30-31	Обучение прыжку в длину с разбега	приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов, уточнить технику прыжка с разбега в длину; обучать прыжкам в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат	2
32-34	Опорный прыжок через козла	закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, с изменением скорости, с наращиванием скорости; повторить прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа; продолжать практически изучать опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	3
		закрепить навыки ходьбы в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени; 35 Контрольный урок провести игру «Прыжки по кочкам», «Мячики»; 1 «Прыжки». провести зачет по сдаче нормативов прыжков в длину с разбега и опорного прыжка через козла	

### ГИМНАСТИКА – 13 Ч.

36-37	Обучение кувырку назад	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить технику кувырка вперед; познакомить учащихся с выполнением кувырка назад с помощью учителя	2
38-	Элементы «Салки»;	закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя; повторить упражнения на формирование осанки; 3 40 акробатики повторить игру «Салки»;	
		практически закрепить кувырок назад, комбинацию из кувырков; выполнять «мостик» с помощью учителя	учить
			37



41-44	Лазанье	повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); закрепить элементы акробатики;	4
45-47	Лазание по канату	упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла 3	
48	Игры на свежем воздухе	выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; 1 закреплять навыки перестроения по команде; повторить знакомые комплексы ОРУ	

### ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 20 Ч.

49	Вводное занятие по лыжной подготовке.	продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом	1
50-52	Построение лыжах. Выполнение строевых команд.	на закрепить навыки построения в шеренгу; распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». 2 51	Выполнение
52-53	Передвижение ступающим шагом	усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	2

54-56	Передвижение скользящим шагом	Повторить навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному (до 1000 м за урок)	3
57-59	Передвижение попеременным двухшажным шагом	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом; Практическая отработка навыков; Смена видов передвижения по команде	3
60-62	Подъем «елочкой», «лесенкой».	Продолжать обучение подъему «елочкой» и лесенкой наискось на склон	3
63-64	Спуск с горки в основной стойке.	Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске	2
65-66	Спуски в средней стойке.	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)	2
67	Закрепление навыков лыжной подготовки	Веселые старты на лыжах	1
68	Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	Принять норматив по передвижению на лыжах двухшажным шагом с подъемом в горку «елочкой» и спуском в средней стойке	1

<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 2 Ч.</b>			
69-70	Игры на свежем воздухе	Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Бездомный заяц», «Два Мороза»; Игры на пространственную ориентировку с использованием лыж	2

**ГИМНАСТИКА – 18 Ч.**

71-72	Гимнастические упражнения с мячами	повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами	2
73-74	Упражнения со скакалками	Комплексы упражнений со скакалками: в разном темпе, на двух ногах, попеременно, с чередованием Игры «Часы пробили ровно...»	2
75-76	Комплексы с обручами.	Пролезание сквозь гимнастические обручи	2
77	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Повторение правил проведения круговой тренировки; Круговая тренировка с использованием полученных навыков выполнения ОРУ с предметами	1
78-79	Лазание по гимнастической стенке с переходом	ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, лазание	2
80	Лазание по канату	по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом; лазание по канату произвольным способом	1
81-82	Перелезания	Перелезание через препятствия различной высоты, габаритов	2
83-84	Висы	Закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на время, на канате с раскачиванием; Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	2

85-			
86	Упоры	Упор на гимнастической скамейке прямой, наклонной	2
87-			
88	Кувырок	Продолжать учить выполнять перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2—3) кувырков вперед (строго индивидуально)	2

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 14 Ч.**

89-	Ходьба и бег с чередованием	Бег с низкого старта	91
90		Прыжок в длину с	

92-93	разбега	Закреплять у детей умение бегать в различном темпе; повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; повторить бегу с низкого старта	1
94	Бег 1000м	выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	2
	Метание мяча в цель	бег с чередованием; выполнять прыжок в глубину из положения приседа; закрепить умения выполнять прыжок в длину с разбега	
95-96	Пионербол	формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Учащиеся специальной группы 1	2
97-99	Круговая	выполняют ходьбу	
100	тренировка	Бег 100м на максимальной скорости; Работа в парах с мячами в движении; Броски мячей в цель на стене, в баскетбольный щит и на дальность, ширина коридора — 10—15 м	
101	Контрольный атлетика» урок «Легкая	Упражнения с мячами (ловля с отскока)	3
		Знакомство с правилами игры; Упражнения в перекидывании через сетку и ловле мяча	
102	Игры на свежем воздухе.	Закрепление легкоатлетических умений в процессе смены видов деятельности: упражнения с мячами, скакалками, 1 прыжки, бег; пионербол	1
	Закрепить навыки бега с изменением направления;	Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой	
	Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением;	по физической культуре	1
	Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100	Разучивание правил игры «Хали-хало». Проведение игры	1
		Итого	102

Учебно-методическое оборудование	учебники ЭУМК в соответствии с федеральным перечнем УМК;
печатные пособия	наборы предметных картинок; наборы сюжетных картинок по отдельным темам;
учебно-практическое оборудование	Канат для лазанья - Перекладина гимнастическая (пристеночная) - Стенка гимнастическая - Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) - Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий, теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные - Палка гимнастическая

м.

2

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Скакалка детская</li> <li>- Мат гимнастический</li> <li>- Гимнастический подкидной мостик</li> <li>- Кегли</li> <li>- Обруч пластиковый детский</li> <li>- Разметка для прыжков в высоту</li> <li>- Флажки: стартовые</li> <li>- Рулетка измерительная</li> <li>- Прыжковая яма</li> <li>- Лыжи детские (с креплениями и палками)</li> <li>- Щит баскетбольный тренировочный (территория школы)</li> <li>- Сетка волейбольная (территория школы)</li> <li>- Набор для игры «Бочча»</li> <li>- Набор для игры в бадминтон</li> <li>- Набор для игры в напольный баскетбол</li> </ul>
<p>технические средства обучения /интерактивные средства</p>	<p>телевизор/экран  персональный компьютер /ноутбук, планшет/ с программным обеспечением; видеосюжеты и мультфильмы, в соответствии с тематикой урока; обучающие видеоматериалы; презентации; образовательные платформы, рекомендованные к использованию в образовательном процессе</p>