Город-курорт Анапа, п.Суворов-Черкесский

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края

специальная (коррекционная) школа-интернат № 28 п.Суворов-Черкесского

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  решением педагогического совета  от 31.08.2020 года протокол №1  Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Г.Татарченко |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету: «Физическая культура».

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1-4 класс.

Количество часов: 1 класс – 99 часов.

2 класс – 102 часа.

3 класс – 102 часа.

4 класс – 102часа.

Учитель: Лынько Светлана Владимировна. (2 -4 классы).

Учитель: Трушко Юлия Александровна. (1 класс).

Программа разработана на основе программы учебного предмета «Физическая культура» примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант №1 в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" для 1 - 4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599.

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно - методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года №4/15).

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

**Основные задачи изучения предмета:**

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

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-

физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

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

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Легкая атлетика», «Ги­мнастика», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

К **личностным результатам освоения АООП** относятся:

1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;

2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

6) сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

7) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других;

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

10) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты освоения АООП:**

Минимальный уровень:

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки

человека;

* выполнение комплексов гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях;
* знание основных строевых команд;
* подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

**Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана с учетом особенностей познавательной деятельности детей с отклонениями в интеллектуальном развитии и способствует их умственному развитию, содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня знаний, который необходим им для социальной адаптации.

В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Игры». Учитывая климатические условия природы Краснодарского края, из программы исключён раздел «Лыжная или конькобежная подготовка». Раздел «Игры» распределён для изучения в течение всего учебного года каждого этапа обучения. Такое распределение программного материала позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков младших школьников с ОВЗ.

Программа по физической культуре для 1-4 классов построена по концентрическому принципу, а также с учётом преемственности планирования тем на весь курс обучения. Такой принцип позволяет повторять и закреплять полученные детьми навыки в течение года, а в следующем учебном году расширять и дополнять их новыми умениями по определённому разделу.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

-факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

-формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

-особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В раздел ***«Гимнастика***» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребёнка, так и на определённые ослабленные группы мышц. С учётом физического развития детей и специальных задач обучения, в программе имеется самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки.

Раздел ***«Лёгкая атлетика»*** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, выносливости, быстроты реакции, гибкости, силы, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Одним из важнейших разделов программы является раздел ***«Игры»***. В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков у детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

В каждый раздел включены упражнения на развитие двигательных способностей школьников. С целью осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся. Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием и физической подготовкой учащихся, который позволяет выявить динамику развития учащихся с нарушением интеллекта с момента поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с 1 класса, заводится «Лист здоровья». Контрольные нормативы принимаются на уроках физической культуры дважды в год – в сентябре и в мае. К сдаче нормативов учащихся допускает врач школы.

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

В соответствии с базисным учебным планом образовательного учреждения на этапе начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1-4 класс по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет в 1 классе - 99 часов, во 2 классе -102 часа, в 3 классе - 102часа, в 4 классе -102 часа.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| 99ч | 102ч | 102ч | 102ч |

Итого: 405 часов в год.

**Методы организации урока:**

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

**Программой предусмотрены следующие виды работы:**

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и

навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре.***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Легкая атлетика.***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.**

Подвижные игры; Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в 4 классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием мяча.

**Распределение учебного материала по разделам программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Рабочая программа распределения часов по классам | | |
|  |  | 1 класс | 2 класс | 3 класс 4 класс |
| 1 | Лёгкая атлетика | 41 | 41 | 41 33 |
| 2 | Гимнастика, акробатика | 27 | 30 | 29 48 |
| 3 | Подвижные игры | 31 | 31 | 32 16 |
| 4 | Знания о физической культуре | - | - | - 5 |
|  | **Всего за год** | 99 | 102 | 102 102 |

**Базовые учебные действия.**

**1 класс.**

1.Личностные учебные действия

*Включают следующие умения:*

1.3 Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней.

*2.Коммуникативные учебные действия*

*Включают следующие умения:*

2.2.использовать принятые ритуалы социального взаимодействия содноклассниками и учителем;

2.3.обращаться за помощью и принимать помощь;

2.4.слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;

2.5.сотрудничать со взрослыми и сверстниками.

3.Регулятивные учебные действия

*Включают следующие умения:*

3.1 Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;

- ориентироваться в пространстве спортивного зала;

-работать со спортивным инвентарем и учиться организовывать рабочее место;

- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

3.2.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.

4.Познавательные учебные действия

*Относятся следующие умения*:

4.3. делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.

5. *Предметные результаты освоения учебного предмета.*

**Учащиеся должны знать:**

- что такое шеренга, колонна, круг;

- где правая и левая сторона, верх и низ;

- что называется гимнастическим упражнением и названия снарядов;

- правила поведения на уроках гимнастики;

- что такое ходьба, бег, прыжки, метания, как вести себя на занятиях легкой атлетикой;

- правила поведения во время игры;

- рапорт дежурного;

- строевые команды;

- что такое дистанция;

- 1-2 комплекса утренней зарядки;

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики;

- упрощенные правила игры в пионербол.

**Учащиеся должны уметь:**

-ходить в колонне по одному, построиться в одну шеренгу, пройти по гимнастической скамейке, выполнить задание по словесной инструкции учителя, выполнить общеразвивающие упражнения в определенном ритме;

- чередовать бег с ходьбой, подпрыгивать на одной и двух ногах, метать мячи одной рукой с места, мягко приземляться при прыжках, ходить в колонне по одному, построиться в одну шеренгу, пройти по гимнастической скамейке, выполнить задание по словесной инструкции учителя, выполнить общеразвивающие упражнения в определенном ритме;

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя;

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- подавать команды при сдаче рапорта, соблюдать дистанцию при построениях;

- выполнять повороты кругом переступанием, принимать правильную осанку;

- перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;

- переносить несколько набивных мячей; правильно выполнять вскок на «козла» в упор, стоя на коленях; сохранять равновесие на гимнастической скамейке;

- выполнять упражнения с предметами и в парах, вис на канате;

- ходить в различном темпе;

- выполнять бег с низкого старта на 10, 20, 30 метров;

- бежать в медленном темпе 3 мин.;

- мягко приземляться при прыжках в высоту и длину;

- метать теннисный мяч на дальность с одного шага;

- ловить мяч, выполнять передачу от груди.

**Содержание учебного предмета.**

**1класс (99 ч.)**

I. **Лёгкая атлетика 41ч.**

1.Общие сведения.

Ознакомительно - ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.

Правила утренней гигиены и гигиене во время занятий физкультурой, их значение для человека. Подготовка к занятиям физической культурой - одевание, переодевание. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятия о правильной осанке.

2.Тестирование: Бег 30м., прыжок в длину с места толчком двух ног, подтягивание на перекладине.

3.Ходьба. Ходьба парами по кругу взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба с высоким подниманием бедра. Совершенствование ходьбы на расстояние 30м.

4.Бег. Перебежки группами и по одному 11м., 20м.,30 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 30м. Чередование бега и ходьбы:15м-бег, 15м-ходьба. Совершенствование бега на расстояние 30м. Челночный бег 3 \* 10. Специально беговые упражнения.

5.Прыжки. Прыжки одной и на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Напрыгивание поочередно и двумя на небольшую возвышенность. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

6.Метание. Правильный захват малого мяча одной рукой. Прием и передача мяча, в шеренге, по кругу. Метание, бросание, толкание, катание мячей (волейбольный, баскетбольный). Метание малого мяча на дальность с места. Метание мячей в горизонтальную, вертикальную цель. Набрасывание колец на шесты.

**II. Подвижные игры 31ч.**

Общие сведения. Знакомство учащихся с оборудованием спортзала. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила техники безопасности. Правила гигиены во время занятий физкультурой.

Упражнения с большими мячами. Перекатывание большого мяча сидя. Перекатывание большого мяча стоя. Перекладывание большого мяча с одной ладони на другую. Броски большого мяча вверх. Удары большого мяча об пол, о стену. Ловля большого мяча двумя руками. Броски волейбольных мячей. Ловля волейбольных мячей.

Упражнения с малыми мячами Разбрасывание малых мячей. Собирание малых мячей. Прокатывание малого мяча, ловля после прокатывания. Перебрасывание малого мяча с одной руки на другую. Подбрасывание малого мяча. Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками

4.Коррекционные игры: «Весёлая Мозаика», «Наблюдатель», «Займи свое место», «Запомни порядок».

5. Общеразвивающие игры:«Кого назвали, тот и ловит», «Не давай мяч водящему», «Вызов номеров», «Космонавты», «Кто-то Лишний», Эстафета на мячах-прыгунах «Весёлая Мозаика», «Наблюдатель», «Займи свое место», «Запомни порядок».

6.Игры с бегом и прыжками: Подвижная игра: «Догони мяч»; «Рыболовы», «Салки», «Салки с маленьким мячом», «салки маршем».

**III. Гимнастика 27ч.**

1.Общие сведения

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Чистота зала, снарядов

Правила поведения во время занятий.

Техника безопасности.

2.Строевые упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Понятия: колонна, шеренга, круг. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для мышц спины и живота

Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для формирования правильной осанки Отработка практического навыка в упражнениях для формирования правильной осанки.

ОРУ с предметами гимнастическими палками, с малыми обручами, мячами

4. Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком приставным шагом (с поддержкой)

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках.

5.Лазание и перелезание.

Лазание на четвереньках в заданном направлении. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Подтягивание двумя лёжа на скамье на животе. Подлезание под препятствия и перелезания через горку матов.

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

Движение по шведской стенке в стороны приставным шагом.

Лазание по рукоходу с поддержкой.

Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле с поддержкой.

6. Висы и упоры.В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Вис согнувшись, прогнувши сь с поддержкой. Упор на пристенной перекладине с поддержкой.

7.Кувырки и перекаты. Перекат вправо, влево из положения лежа на спине, руки вверх. Группировка, лежа на спине. Группировка в приседе. Кувырок вперед по наклонному мату из группировки. Стойка на лопатках, согнув ноги

8. Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь вдоль гимнастической скамьи.

Опорный прыжок толчком двух ног боком вдоль гимнастической скамьи. Опорный прыжок на козёл коленями.

9.Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений Построение в обозначенном месте в кругах. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону.

10. Переноска грузов. Переноска гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Межпредметные связи

Математика. Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком и равновеликом. Ориентироваться по положения предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, близко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, дальше, ближе и др. Счет в пределах 10. Представление о треугольнике, квадрате, прямоугольнике, круге; о соотношении расстояний (кратчайших); о последовательности (первый, крайний, последний, перед, после, за, следом, следующий за …).

Изобразительное искусство. Основные и дополнительные цвета.

Развитие устной речи. Название предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом. Их характеристики. Проговаривание речевок, считалок в ходе игр и т.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

**1 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | №  урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
| **Лёгкая атлетика Общие сведения-1 ч.** | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортплощадке. Правила Т.Б. | Знать правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в физкультурном зале. |
| **Тестирование 1ч.** | 2 | Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание. | Выполнять задания в меру своих способностей. Стремиться к повышению результатов |
| **Строевые упражнения 2ч.** | 3 | Построение в шеренгу по росту. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно».Разучить П.И. «Найди своё место» | Знать значение термина «Шеренга». Уметь строиться в шеренгу по росту. |
|  | 4 | Закрепление навыков построения. Построение по команде на заданном месте | Уметь выбрать место в строю по росту. Воспринимать команду учителя |
| ***Ходьба 5ч.*** | 5 | Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному.Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
|  | 6 | Ходьба с изменением положения рук с высоким подниманием бедра. П.и.«Посмотри, запомни, повтори» | Уметь выполнять задание по инструкции и показу. |
|  | 7 | Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках.Разучить П.и. "Космонавты" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках с сохранением правильной осанки. |
|  | 8 | Ходьба выпадами. Ходьба, перешагивая предметы. | Уметь выполнять ходьбу выпадами. Выполнять перешагивания через предметы. |
|  | 9 | Ходьба в чередовании с бегом. Закрепить п.и. «Космонавты" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| ***Бег7ч.*** | 10 | Перебежки по одному и в парах 10м.,20м.,30м. разучить п.и. "Мыши водят хоровод" | Уметь выполнять высокий старт. |
|  | 11 | Медленный бег с сохранением дистанции до 1мин. | Уметь выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 1 мин; быстро пробежать 30 м. |
|  | 12 | Бег в колонне в заданном направлении. Разучить п.и. "Салки маршем" | Уметь выполнять высокий старт. |
|  | 13 | Челночный бег 3\*10. Закрепитьп.и. "Салки маршем" | Уметь выполнять высокий старт; быстро пробежать 30 м. |
|  | 14 | Бег с преследованием.Разучить п.и. «Кто-то лишний» | Уметь работать с партнером, соблюдая Т.Б. |
|  | 15 | Специально-беговые упражнения.Закрепление п.и. «Кто-то лишний» | Выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
|  | 16 | Бег 30м. Контрольное измерение."Охотники и утки" | Уметь бежать в медленном темпе 1 мин. |
| ***Прыжки 6ч.*** | 17 | Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, на месте и с продвижением вперёд.п.и. "Через ручеек" | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | 18 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.п.и. "Мышеловка " | Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур, набивной мяч. |
|  | 19 | Прыжок двумя с места. Прыжок в длину, толчком одной, приземление на обе. | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | 20 | Перепрыгивание через предметы.Напрыгивание на небольшую возвышенность | Уметь использовать навыки прыжков для преодоления препятствий |
|  | 21 | Обучение прыжкам через скакалку. Разучить п.и «Удочка» | Научиться правильно держать скакалку и вращать её под каждый шаг |
|  | 22 | Закрепить навыки работы со скакалкой. П.и. «Удочка» | Уметь правильно выполнять упражнение |
| ***Метание 3ч.*** | 23 | Правильный захват малого мяча. Стойка метающего. Игра «Посмотри, запомни, повтори» | Уметь выполнять стойку-шаг вперёд, правильно держать мяч |
|  | 24 | Метание мяча из положения шаг вперёд.п.и. "Пустое место" | Уметь выполнять правильное положение при метании. |
|  | 25 | Метание в горизонтальную, вертикальную цель.п.и. "Мяч в сачёк" | Определять расстояние до цели. Выполнять правильную стойку во время метания |
| **Игры на закрепление пройденного материала 2 ч.** | 26 | Игры на закрепление элементов лёгкой атлетики | Уметь выполнять изученные ранее элементы лёгкой атлетики |
|  | 27 | Игры и эстафеты с предметами | Взаимодействовать с товарищами по команде. |
| **Подвижные игры 24ч.** |  |  |  |
| **Общие сведения 1ч.** | 28 | Знакомство учащихся с оборудованием спортзала. Правила Т.Б. | Знать названия спортивного оборудования. Придерживаться правил Т. Б. |
| **Упражнения с большими мячами 4ч.** | 29 | Катание большого мяча сидя, стоя друг другу. | Уметь катать мяч партнёру и ловить катящийся мяч. |
|  | 30 | Подбрасывание большого мяча вверх над собой и ловля его двумя. | Умение ловить подброшенный мяч |
|  | 31 | Удары большого мяча об пол, о стену, ловля его после отскока. | Умение ловить отскочивший мяч |
|  | 32 | Передача мяча двумя руками в парах. | Уметь передать мяч партнёру, придерживаясь правил Т.Б |
| **Упражнения с малыми мячами 4ч.** | 33 | Разбрасывание собирание малых мячей. Катание мячей друг другу. | Умение катать мяч к заданному ориентиру, ловля катящегося мяча. |
|  | 34 | Подбрасывание над малого мяча двумя рукам и его ловля | Умение ловить подброшенный мяч |
|  | 35 | Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками. | Умение ловить отскочивший от пола мяч |
|  | 36 | Забрасывание малого мяча в горизонтальную цель | Уметь забрасывать мяч в горизонтальную цель (обруч, сачёк) |
| **Коррекционные игры 4ч.** | 37 | Игра «Займи свое место» | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 38 | Игра «Наблюдатель» | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 39 | Игра «Запомни порядок». | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 40 | Игра «Весёлая Мозаика» | Осознанно применять правила игры на практике |
| **Общеразвивающие игры 6ч.** | 41 | Эстафета на мячах-прыгунах | Уметь пользоваться спортивным снарядом |
|  | 42 | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | Осознанно применять правила игры на практике. Уметь сотрудничать с товарищами |
|  | 43 | Игра «Не давай мяч водящему» | Понимать правила игры, сотрудничать с партнёрами. |
|  | 44 | Игра «Вызов номеров» | Знать правила, применять на практике. |
|  | 45 | Игра «Кто-то Лишний» | Знать правила, использовать на практике. |
|  | 46 | Игра «Космонавты» | Знать правила игры, применять в ходе проведения. |
| **Игры с бегом и прыжками: 4ч.** | 47 | Игра «Догони мяч» | Знать правила игры и применять их на практике. |
|  | 48 | Игра «Рыболовы» | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
|  | 49 | Игра «Салки» | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
|  | 50 | Игра «Салки с маленьким мячом» | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
|  | 51 | Игра «Удочка» | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
| **Гимнастика и акробатика 27ч.** |  |  |  |
| **Общие сведения 1ч.** | 52 | Элементарные сведения о гимнастическом оборудовании и снарядах. Правила Т.Б. | Знать название спортивного оборудования, и его предназначение |
| **Строевые упражнения 5ч.** | 53 | Построение в шеренгу по росту. Расчет по порядку. Команды: «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!» | Знать и уметь выполнять строевые команды. |
|  | 54 | Понятия: колонна, шеренга, круг. Перестроение из шеренги в круг. П.и. «Найди своё место» | Знать виды построений: колонна, шеренга, круг. |
|  | 55 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание. П.и. «Рыболовы» | Понимать инструкцию учителя. Выполнять задание |
|  | 56 | Повороты направо, налево по ориентирам. Строевой шаг на месте.П.и. «Салки» | Выполнять задания учителя, следуя инструкцию и показу |
| **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений** | 57 | Построение в обозначенном месте в круг. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад. П.и. «Запомни порядок» | Действовать согласно инструкции учителя |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения 7ч.** | 58 | Упражнения для мышц шеи мышц рук и плечевого пояса. П.и. Космонавты» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. |
|  | 59 | Упражнения для мышц спины и живота.П.и «Салки с маленьким мячом» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 60 | Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставов и стоп.П.и. «Салки маршем» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 61 | Упражнения для формирования правильной осанки. П.и. «Вызов номеров» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 62 | ОРУ с гимнастическими палками. П.и. «Кто-то лишний» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
|  | 63 | ОРУ с мячами. Игра аукцион | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
|  | 64 | ОРУ с обручами. «Охотники и утки» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| **Равновесие 3ч.** | 65 | Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук. | Уметь выполнять заданные упражнения |
|  | 66 | Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком приставным шагом (с поддержкой) | Выполнять задание, сохраняя правильную осанку |
|  | 67 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба на носках на носках. | Выполнять упражнение на равновесие, соблюдая Т.Б. |
| **Лазание и перелезание 6 ч.** | 68 | Передвижение на четвереньках по скамье. Подтягивание двумя лёжа на скамье на животе. | Уметь выполнять лазание на четвереньках |
|  | 69 | Подлезание под препятствия и перелезания через горку матов. | Уметь преодолевать препятствия |
|  | 70 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. | Лазать по наклонной скамье |
|  | 71 | Передвижение по шведской стенке вверх, вниз, в стороны. | Уметь передвигаться по шведской стенке |
|  | 72 | Лазание по рукоходу с поддержкой. | Выполнять передвижение по рукоходу с поддержкой. |
|  | 73 | Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле с поддержкой. | Уметь выполнять захват каната двумя руками, садиться на узел, ноги скрестно. Уметь становиться на узел каната и удерживаться в таком положении. |
| **Висы и упоры 2ч.** | 74 | Сгибание и разгибание ног в висе. Вис согнувшись, прогнувшись | Уметь выполнять висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивать колени к груди в висе. |
|  | 75 | Упор на пристенной перекладине с поддержкой. | Выполнять упор на низкой перекладине. |
| **Кувырки и перекаты 2ч.** | 76 | Перекат вправо, влево из положения, лежа на спине, руки вверх. Группировка. | Уметь выполнять перекаты, научиться делать правильно группировку. |
|  | 77 | Кувырок вперед по наклонному мату из группировки. Стойка на лопатках. | Выполнять кувырок по наклонному мату, соблюдая Т.Б. |
| **Опорные прыжки 1 ч.** | 78 | Прыжок ноги врозь вдоль гимнастической скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
|  | 79 | Опорный прыжок двумя боком вдоль скамьи. | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
|  | 80 | Игра «Запомни порядок» | Знать правила игры и ее разновидности |
|  | 81 | Игра «Рыболовы» | Знать правила игры и ее разновидности |
| **Лёгкая атлетика Общие сведения 1ч.** | 82 | Правила поведения на спортивной площадке. Правила Т.Б. | Осознанно применять правила Т.Б. на практике |
| **Тестирование 1ч.** | 83 | Бег 30м., прыжок в длину двумя ногами с места. Подтягивание. | Повысить свои результаты |
| **Строевые упражнения 1ч.** | 84 | Построение в одну шеренгу. Строевой шаг на месте, в движении. | Уметь строиться в колонну по росту. |
| **Ходьба 2ч.** | 85 | Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. | Знать и выполнять все изученные виды ходьбы |
|  | 86 | Чередование ходьбы отрезками по 20, 30 м. | Выполнять задание по сигналу учителя |
| **Бег 5ч.** | 87 | Бег в ровном темпе 1 мин. ОРУ в движении | Пробегать в ровном темпе 1 мин ., выполнять комплекс ОРУ в движении |
|  | 88 | Беговые упражнения. ОРУ в движении | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции и показу учителя |
|  | 89 |  | Уметь пробегать заданную дистанцию по своей дорожке с максимальной скоростью |
|  | 90 |  | Бег на короткую дистанцию в парах. |
|  | 91 | Бег на короткую дистанцию: 10м., 20м, 30м. | Специально беговые упражнения. Челночный бег 3\*10 |
| **Прыжки** | 92 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперёд и в стороны. | По команде учителя выполнять задания |
|  | 93 | Прыжки на небольшую возвышенность. Перепрыгивание через предметы. | Уметь запрыгивать на небольшую возвышенность |
|  | 94 | Прыжок в длину двумя из низкого приседа. | Уметь выполнять прыжок с правильным взмахом рук |
|  | 95 | Прыжок в длину толчком одной с приземлением на две. | Уметь делать правильный взмах руками и мягко приземляться при прыжке из низкого приседа |
| **Метание** | 96 | Метание малого мяча с места с положения шаг вперёд. | Правильно выполнять стойку метателя. |
|  | 97 | Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. | Уметь бросить мяч в заданную цель, соблюдая правила Т. Б. |
| **Подвижные игры: 2 ч.** | 98 | Игра «Кольцеброс» | Уметь набрасывать кольца на палочку, и ловить палочкой кольца |
|  | 99 | Игры с элементами лёгкой атлетики. | Применять на практике приобретённые навыки |

л

2

к

л

а

с2 класс. (102 ч.)

I. **Лёгкая атлетика 41ч.**

**1.Общие сведения .**Ознакомительно - ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.Правила утренней гигиены и гигиене во время занятий физкультурой, их значение для человека. Подготовка к занятиям физической культурой - одевание, переодевание. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятия о правильной осанке.

**2.Тестирование:** Бег 30м., прыжок в длину с места толчком двух ног, подтягивание на перекладине.

**3.Ходьба**. Ходьба парами по кругу взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба с высоким подниманием бедра. Совершенствование ходьбы на расстояние 30м.

**4.Бег**. Перебежки группами и по одному 11м., 20м.,30 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 30м. Чередование бега и ходьбы:15м-бег, 15м-ходьба. Совершенствование бега на расстояние 30м. Челночный бег 3 \* 10. Специально беговые упражнения.

**5.Прыжки**. Прыжки одной и на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.Напрыгивание поочередно и двумя на небольшую возвышенность. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

**6.Метание**. Правильный захват малого мяча одной рукой. Прием и передача мяча, в шеренге, по кругу. Метание, бросание, толкание, катание мячей (волейбольный, баскетбольный). Метание малого мяча на дальность с места. Метание мячей в горизонтальную, вертикальную цель. Набрасывание колец на шесты.

**II. Подвижные игры** **31ч**.

**Общие сведения.** Знакомство учащихся с оборудованием спортзала. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила техники безопасности. Правила гигиены во время занятий физкультурой.

**Упражнения с большими мячами**. Перекатывание большого мяча сидя. Перекатывание большого мяча стоя. Перекладывание большого мяча с одной ладони на другую. Броски большого мяча вверх. Удары большого мяча об пол, о стену. Ловля большого мяча двумя руками. Броски волейбольных мячей. Ловля волейбольных мячей.

**Упражнения с малыми мячами** Разбрасывание малых мячей. Собирание малых мячей. Прокатывание малого мяча, ловля после прокатывания. Перебрасывание малого мяча с одной руки на другую. Подбрасывание малого мяча. Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками

**4.Коррекционные игры:** «Весёлая Мозаика», «Наблюдатель», «Займи свое место», «Запомни порядок».

**5. Общеразвивающие игры:**«Кого назвали, тот и ловит», «Не давай мяч водящему», «Вызов номеров», «Космонавты», «Кто-то Лишний», Эстафета на мячах-прыгунах «Весёлая Мозаика», «Наблюдатель», «Займи свое место», «Запомни порядок».

**6.Игры с бегом и прыжками:** Подвижная игра: «Догони мяч»; «Рыболовы», «Салки», «Салки с маленьким мячом», «салки маршем»

**III. Гимнастика 30ч.**

**1.Общие сведения**

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Чистота зала, снарядов

Правила поведения во время занятий.

Техника безопасности.

***2.Строевые упражнения***

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Понятия: колонна, шеренга, круг. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

**3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для мышц спины и живота

Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для формирования правильной осанки Отработка практического навыка в упражнениях для формирования правильной осанки.

ОРУ с предметами гимнастическими палками, с малыми обручами, мячами

**4. Упражнения на равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком приставным шагом (с поддержкой)

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках.

**5.Лазание и перелезание**.

Лазание на четвереньках в заданном направлении. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Подтягивание двумя лёжа на скамье на животе. Подлезание под препятствия и перелезания через горку матов.

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

Движение по шведской стенке в стороны приставным шагом.

Лазание по рукоходу с поддержкой.

Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле с поддержкой.

**6. Висы и упоры**. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Вис согнувшись, прогнувшись с поддержкой. Упор на пристенной перекладине с поддержкой.

**7.Кувырки и перекаты.** Перекат вправо, влево из положения лежа на спине, руки вверх. Группировка, лежа на спине. Группировка в приседе. Кувырок вперед по наклонному мату из группировки. Стойка на лопатках, согнув ноги

**8. Опорные прыжки.** Прыжок ноги врозь вдоль гимнастической скамьи.

Опорный прыжок толчком двух ног боком вдоль гимнастической скамьи. Опорный прыжок на козёл коленями.

**9.Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**  Построение в обозначенном месте в кругах. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону.

**10. Переноска грузов**. Переноска гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Межпредметные связи**

Математика. Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком и равновеликом. Ориентироваться по положения предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, близко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, дальше, ближе и др. Счет в пределах 10. Представление о треугольнике, квадрате, прямоугольнике, круге; о соотношении расстояний (кратчайших); о последовательности (первый, крайний, последний, перед, после, за, следом, следующий за …).

Изобразительное искусство. Основные и дополнительные цвета.

Развитие устной речи. Название предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом. Их характеристики. Проговаривание речевок, считалок в ходе игр и т.д.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

**2 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | №  урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности | |
| Лёгкая атлетика:25ч.  **Общие сведения-**  **1 ч.** | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортплощадке. Правила Т.Б. | | Знать правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в физкультурном зале. |
| **Тестирование 1ч.** | 2 | Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание. | | Выполнять задания в меру своих способностей. Стремиться к повышению результатов |
| **Строевые упражнения 2ч.** | 3 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевые упражнения. П.И. «Запомни порядок» | | Знать значение термина «Шеренга». Уметь строиться в шеренгу по росту. |
|  | 4 | Совершенствовать навыки построения. Построение на заданном месте | | Уметь выбрать место в строю по росту. Воспринимать команду учителя |
| ***Ходьба 5ч.*** | 5 | Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами по кругу. П.и. "Запомни порядок" | | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
|  | 6 | Ходьба с изменением положения рук. П.и.«Посмотри, запомни, повтори» | | Уметь выполнять задание по инструкции и показу. |
|  | 7 | Ходьба по прямой на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. П.и. "Космонавты" | | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках с сохранением правильной осанки. |
|  | 8 | Ходьба выпадами. Ходьба, перешагивая предметы. | | Уметь выполнять ходьбу выпадами. Выполнять перешагивания через предметы. |
|  | 9 | Чередовании ходьбы и бега. п.и. «Салки" | | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| ***Бег7ч.*** | 10 | Бег в парах 10м.,20м.,30м.п.и. "Мыши водят хоровод" | | Уметь выполнять высокий старт. |
|  | 11 | Медленный бег с сохранением дистанции до 2 мин. | | Уметь выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 1 мин; быстро пробежать 30 м. |
|  | 12 | Бег из различных стартовых положений. | | Уметь ориентироваться и группироваться |
|  | 13 | Челночный бег 3\*10. | | Уметь выполнять высокий старт; быстро пробежать 30 м. |
|  | 14 | Бег с преследованием. п.и. «Кто-то лишний» | | Уметь работать с партнером, соблюдая Т.Б. |
|  | 15 | Специально-беговые упражнения. п.и. «Через межу» | | Выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
|  | 16 | Бег 30м. Контрольное измерение."Охотники и утки" | | Уметь бежать в медленном темпе 1 мин. |
| ***Прыжки 6ч.*** | 17 | Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, на месте и с продвижением вперёд. п.и. "Через ручеек" | | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | 18 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. п.и. "Мышеловка " | | Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур, набивной мяч. |
|  | 19 | Прыжок в длину, толчком одной, приземление на обе. | | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | 20 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание через возвышенность | | Уметь использовать навыки прыжков для преодоления препятствий |
|  | 21 | Бег через скакалку с продвижением вперед. п.и «Удочка» | | Научиться правильно держать скакалку и вращать её под каждый шаг |
|  | 22 | Закрепить навыки работы со скакалкой. П.и. «Удочка» | | Уметь правильно выполнять упражнение |
| ***Метание 3ч.*** | 23 | Метание мяча с места. п.и. «Метко в цель» | | Уметь выполнять стойку-шаг вперёд, правильно держать мяч. |
|  | 24 | Метание мяча на дальность отскока. п.и. "Пустое место" | | Уметь выполнять правильное положение при метании. |
|  | 25 | Метание в горизонтальную, вертикальную цель. п.и. "Мяч в сачёк" | | Определять расстояние до цели. Выполнять правильную стойку во время метания |
| **Игры на закрепление пройденного материала 2 ч.** | 26 | Игры на закрепление элементов лёгкой атлетики | | Уметь выполнять изученные ранее элементы лёгкой атлетики |
|  | 27 | Игры эстафеты с предметами | | Уметь действовать по инструкции учителя, сотрудничать с коллективом. |
| **Подвижные игры 24ч..**  **Общие сведения 1ч.** | 28 | Правила поведения вспортзале. Правила Т.Б. | | Знать названия спортивного оборудования. Придерживаться правил Т. Б. |
| **Упражнения с большими мячами 4ч.** | 29 | Подбрасывание большого мяча вверх над собой и ловля его двумя. | | Умение ловить подброшенный мяч |
|  | 30 | Удары большого мяча об пол, о стену, ловля его после отскока. | | Умение ловить мяч после отскока. |
|  | 31 | Передача мяча двумя руками в парах. | | Уметь передать мяч партнёру, придерживаясь правил Т.Б |
|  | 32 | Перебрасывание мяча через низко натянутую сетку | | Умение перебрасывать мяч через сетку. |
| **Упражнения с малыми мячами 4ч.** | 33 | Разбрасывание собирание малых мячей. Катание мячей друг другу. | | Умение катать мяч к заданному ориентиру, ловля катящегося мяча. |
|  | 34 | Подбрасывание над малого мяча двумя рукам и его ловля | | Умение ловить подброшенный мяч |
|  | 35 | Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками. | | Умение ловить отскочивший от пола мяч |
|  | 36 | Забрасывание малого мяча в горизонтальную цель | | Уметь забрасывать мяч в горизонтальную цель (обруч, сачёк) |
| **Коррекционные игры 4ч.** | 37 | Игра «Займи свое место» | | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 38 | Игра «Наблюдатель» | | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 39 | Игра «Запомни порядок». | | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 40 | Игра «Весёлая Мозаика» | | Осознанно применять правила игры на практике |
| **Общеразвивающие игры 6ч.** | 41 | Эстафета на мячах-прыгунах | | Уметь пользоваться спортивным снарядом |
|  | 42 | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | | Осознанно применять правила игры на практике. Уметь сотрудничать с товарищами |
|  | 43 | Игра «Не давай мяч водящему» | | Понимать правила игры, сотрудничать с партнёрами. |
|  | 44 | Игра «Вызов номеров» | | Знать правила, применять на практике. |
|  | 45 | Игра «Кто-то Лишний» | | Знать правила, использовать на практике. |
|  | 46 | Игра «Космонавты» | | Знать правила игры, применять в ходе проведения. |
| **Игры с бегом и прыжками: 4ч.** | 47 | Игра «Догони мяч» | | Знать правила игры и применять их на практике. |
|  | 48 | Игра «Рыболовы» | | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
|  | 49 | Салки с маленьким мячом | | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
|  | 50 | Игры и эстафеты со скакалкой | | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
|  | 51 | Игры: «Удочка», «Скакуны» | | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
| **Гимнастика и акробатика 27ч. Общие сведения 1ч.** | 52 | Название и назначение гимнастического оборудования. Правила Т.Б. | | Знать название спортивного оборудования, и его предназначение |
| **Строевые упражнения 5ч.** | 53 | Построение в шеренгу, колонну. Расчет по порядку. Команды: «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!» | | Знать и уметь выполнять строевые команды. |
|  | 54 | Понятия: шеренга, интервал, колонна, дистанция. П.и. «Найди своё место» | | Знать виды построений: колонна, шеренга, круг. |
|  | 55 | Перестроение в две шеренги, в две колонны. Размыкание. П.и. «Рыболовы» | | Понимать инструкцию учителя. Выполнять задание |
|  | 56 | Повороты направо, налево по ориентирам. Строевой шаг на месте. П.и. «Салки» | | Выполнять задания учителя, следуя инструкцию и показу |
| **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений** | 57 | Построение в круг. Размыкание, смыкание круга движением вперёд, назад. П.и. «Пустое место» | | Действовать согласно инструкции учителя |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения 7ч.** | 58 | Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса. п.и. «Космонавты» | | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. |
|  | 59 | Упражнения для мышц спины и живота. п.и «Салки с маленьким мячом» | | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 60 | Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставов. П.и. «Салки маршем» | | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 61 | Упражнения для формирования правильной осанки. П.и. «Вызов номеров» | | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 62 | ОРУ с гимнастическими палками. П.и. «Кто-то лишний» | | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
|  | 63 | ОРУ с мячами. Игра аукцион | | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
|  | 64 | ОРУ с обручами. «Охотники и утки» | | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
| **Равновесие 3ч.** | 65 | Ходьба по бревну с различным положением рук. | | Уметь выполнять заданные упражнения |
|  | 66 | Ходьба по бревну правым, левым боком приставным шагом. | | Выполнять задание, сохраняя правильную осанку |
|  | 67 | Ходьба по бревну с предметами. Ходьба на носках. | | Выполнять упражнение на равновесие, соблюдая Т.Б. |
| **Лазание и перелезание 6 ч.** | 68 | Передвижение на четвереньках по скамье. Подтягивание лёжа на скамье. | | Уметь выполнять лазание на четвереньках |
|  | 69 | Подлезание перелезания через препятствия. | | Уметь преодолевать препятствия |
|  | 70 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. | | Лазать по наклонной скамье |
|  | 71 | Передвижение по шведской стенке вверх, вниз, в стороны. | | Уметь передвигаться по шведской стенке |
|  | 72 | Лазание по рукоходу с поддержкой. | | Выполнять передвижение по рукоходу с поддержкой. |
|  | 73 | Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле. | | Уметь выполнять захват каната двумя руками, садиться на узел, ноги скрестно. Уметь становиться на узел каната и удерживаться в таком положении. |
| **Висы и упоры 2ч.** | 74 | Сгибание и разгибание ног ввисе. Вис согнувшись, прогнувшись | | Уметь выполнять висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивать колени к груди в висе. |
|  | 75 | Упор на пристенной перекладине с поддержкой. | | Выполнять упор на низкой перекладине. |
| **Кувырки и перекаты 2ч.** | 76 | Перекат вправо, влево с вытянутыми вверх руками. | | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
|  | 77 | Перекат вправо, влево с захватом руками коленок. | | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
| **Опорные прыжки 1 ч.** | 78 | Группировка. Кувырок вперед из группировки. Стойка на лопатках. | | Выполнять группировку, кувырок, соблюдая Т.Б. |
|  | 79 | Группировка. Кувырок назад по наклонному мату. | | Выполнять группировку и кувырок назад. |
|  | 80 | Опорный прыжок ноги врозь, вдоль гимнастической скамьи | | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
|  | 81 | Опорный прыжок двумя боком вдоль скамьи | | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
|  | 82 | Игра «Охотники и утки» | | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |
|  | 83 | Игры эстафеты с предметами | | Применять на практике приобретённые навыки |
|  | 84 | Игра «Аукцион» | | Выполнять задания учителя с высокими результатами |
| **Лёгкая атлетика.**  **Общие сведения 1ч.** | 85 | Правила поведения на спортивной площадке. Правила Т.Б. | | Осознанно применять правила Т.Б. на практике |
| **Тестирование 1ч.** | 86 | Бег 30м., прыжок в длину двумя ногами с места. Подтягивание. | | Повысить свои результаты |
| **Строевые упражнения 1ч.** | 87 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевой шаг на месте, в движении. | | Уметь строиться в колонну по росту. |
| **Ходьба 2ч.** | 88 | Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. | | Знать и выполнять все изученные виды ходьбы |
|  | 89 | Чередование ходьбы и бега отрезками по 20, 30 м. | | Выполнять задание по сигналу учителя |
| **Бег 5ч.** | 90 | Бег в ровном темпе 2 мин. ОРУ в движении | | Пробегать в ровном темпе 1 мин ., выполнять комплекс ОРУ в движении |
|  | 91 | Беговые упражнения. ОФП. | | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции и показу учителя |
|  | 92 | Бег на короткую дистанцию 10,20,30м. в парах | | Уметь пробегать заданную дистанцию по своей дорожке с максимальной скоростью |
|  | 93 | Специально беговые упражнения. Челночный бег 3\*10 | | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
|  | 94 | Бег из различных стартовых положений | | Уметь выполнять упражнение согласно инструкции учителя |
| **Прыжки** | 95 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперёд и в стороны. | | По команде учителя выполнять задания |
|  | 96 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание | | Уметь запрыгивать на небольшую возвышенность |
|  | 97 | Прыжок в длину двумя из низкого приседа. | | Уметь выполнять прыжок с правильным взмахом рук |
| **Метание** | 98 | Прыжок в длину толчком одной с приземлением на две. | | Уметь делать правильный взмах руками и мягко приземляться при прыжке из низкого приседа |
|  | 99 | Метание малого мяча с места с положения шаг вперёд. | | Правильно выполнять стойку метателя. |
| **Подвижные игры: 2 ч.** | 100 | Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. | | Уметь бросить мяч в заданную цель, соблюдая правила Т. Б. |
|  | 101 | Игра «Кольцеброс» | | Уметь набрасывать кольца на палочку, и ловить палочкой кольца |
|  | 102 | Подвижная игра «Салки» | | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |

**3 класс. (102 ч.).**

I. **Лёгкая атлетика 41ч.**

**1.Общие сведения .**Ознакомительно - ориентировочные действия в предметно - развивающей среде.Правила утренней гигиены и гигиене во время занятий физкультурой, их значение для человека. Подготовка к занятиям физической культурой - одевание, переодевание. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятия о правильной осанке.

**2.Тестирование:** Бег 30м., прыжок в длину с места толчком двух ног, подтягивание на перекладине.

**3.Ходьба**. Ходьба парами по кругу взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба с высоким подниманием бедра. Совершенствование ходьбы на расстояние 30м.

**4.Бег**. Перебежки группами и по одному 11м., 20м.,30 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 30м. Чередование бега и ходьбы:15м-бег, 15м-ходьба. Совершенствование бега на расстояние 30м. Челночный бег 3 \* 10. Специально беговые упражнения.

**5.Прыжки**. Прыжки одной и на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.Напрыгивание поочередно и двумя на небольшую возвышенность. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

**6.Метание**. Правильный захват малого мяча одной рукой. Прием и передача мяча, в шеренге, по кругу. Метание, бросание, толкание, катание мячей (волейбольный, баскетбольный). Метание малого мяча на дальность с места. Метание мячей в горизонтальную, вертикальную цель. Набрасывание колец на шесты.

**II. Подвижные игры** **32ч**.

**Общие сведения.** Знакомство учащихся с оборудованием спортзала. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила техники безопасности. Правила гигиены во время занятий физкультурой.

**Упражнения с большими мячами**. Перекатывание большого мяча сидя. Перекатывание большого мяча стоя. Перекладывание большого мяча с одной ладони на другую. Броски большого мяча вверх. Удары большого мяча об пол, о стену. Ловля большого мяча двумя руками. Броски волейбольных мячей. Ловля волейбольных мячей.

**Упражнения с малыми мячами** Разбрасывание малых мячей. Собирание малых мячей. Прокатывание малого мяча, ловля после прокатывания. Перебрасывание малого мяча с одной руки на другую. Подбрасывание малого мяча. Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками

**4.Коррекционные игры:** «Весёлая Мозаика», «Наблюдатель», «Займи свое место», «Запомни порядок».

**5. Общеразвивающие игры:**«Кого назвали, тот и ловит», «Не давай мяч водящему», «Вызов номеров», «Космонавты», «Кто-то Лишний», Эстафета на мячах-прыгунах «Весёлая Мозаика», «Наблюдатель», «Займи свое место», «Запомни порядок».

**6.Игры с бегом и прыжками:** Подвижная игра: «Догони мяч»; «Рыболовы», «Салки», «Салки с маленьким мячом», «салки маршем»

**III. Гимнастика 29ч.**

**1.Общие сведения**

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Чистота зала, снарядов

Правила поведения во время занятий.

Техника безопасности.

**2.Строевые упражнения**

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Расчет по порядку. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Понятия: колонна, шеренга, круг. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

**3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для мышц спины и живота

Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для формирования правильной осанки Отработка практического навыка в упражнениях для формирования правильной осанки.

ОРУ с предметами гимнастическими палками, с малыми обручами, мячами

**4. Упражнения на равновесие.**

Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.

Ходьба по гимнастической скамье правым, левым боком приставным шагом (с поддержкой)

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках.

**5.Лазание и перелезание**.

Лазание на четвереньках в заданном направлении. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Подтягивание двумя лёжа на скамье на животе. Подлезание под препятствия и перелезания через горку матов.

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

Движение по шведской стенке в стороны приставным шагом.

Лазание по рукоходу с поддержкой.

Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле с поддержкой.

**6. Висы и упоры**. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Вис согнувшись, прогнувшись с поддержкой. Упор на пристенной перекладине с поддержкой.

**7.Кувырки и перекаты.** Перекат вправо, влево из положения лежа на спине, руки вверх. Группировка, лежа на спине. Группировка в приседе. Кувырок вперед по наклонному мату из группировки. Стойка на лопатках, согнув ноги

**8. Опорные прыжки.** Прыжок ноги врозь вдоль гимнастической скамьи.

Опорный прыжок толчком двух ног боком вдоль гимнастической скамьи. Опорный прыжок на козёл коленями.

**9.Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**  Построение в обозначенном месте в кругах. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону.

**10. Переноска грузов**. Переноска гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

**Межпредметные связи**

Математика. Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком и равновеликом. Ориентироваться по положения предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, близко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, дальше, ближе и др. Счет в пределах 10. Представление о треугольнике, квадрате, прямоугольнике, круге; о соотношении расстояний (кратчайших); о последовательности (первый, крайний, последний, перед, после, за, следом, следующий за …).

Изобразительное искусство. Основные и дополнительные цвета.

Развитие устной речи. Название предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом. Их характеристики. Проговаривание речевок, считалок в ходе игр и т.д.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

**3 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | № урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
| Лёгкая атлетика:25ч. |  |  |  |
| **Общие сведения.**  **1 ч.** | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортплощадке. Правила Т.Б. | Знать правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения в физкультурном зале. |
| **Тестирование 1ч.** | 2 | Бег 30 м., прыжок в длину с места, подтягивание. | Выполнять задания в меру своих способностей. Стремиться к повышению результатов |
| **Строевые упражнения 2ч.** | 3 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевые упражнения. П.И. «Запомни порядок» | Знать значение термина «Шеренга». Уметь строиться в шеренгу по росту. |
|  | 4 | Совершенствовать навыки построения. Построение на заданном месте | Уметь выбрать место в строю по росту. Воспринимать команду учителя |
| ***Ходьба 5ч.*** | 5 | Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами по кругу. П.и. "Запомни порядок" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
|  | 6 | Ходьба с изменением положения рук. П.и.«Посмотри, запомни, повтори» | Уметь выполнять задание по инструкции и показу. |
|  | 7 | Ходьба по прямой на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра. П.и. "Космонавты" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках с сохранением правильной осанки. |
|  | 8 | Ходьба выпадами. Ходьба, перешагивая предметы. | Уметь выполнять ходьбу выпадами. Выполнять перешагивания через предметы. |
|  | 9 | Чередовании ходьбы и бега. п.и. «Салки" | Уметь ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы, с сохранением правильной осанки. |
| ***Бег7ч.*** | 10 | Бег в парах 10м.,20м.,30м. п.и. "Мыши водят хоровод" | Уметь выполнять высокий старт. |
|  | 11 | Медленный бег с сохранением дистанции до 2 мин. | Уметь выполнять высокий старт; бежать в медленном темпе 1мин; быстро пробежать 30 м. |
|  | 12 | Бег из различных стартовых положений. | Уметь ориентироваться и группироваться |
|  | 13 | Челночный бег 3\*10. | Уметь выполнять высокий старт; быстро пробежать 30 м. |
|  | 14 | Бег с преследованием. п.и. «Кто-то лишний» | Уметь работать с партнером, соблюдая Т.Б. |
|  | 15 | Специально-беговые упражнения. п.и. «Через межу» | Выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
|  | 16 | Бег 30м. Контрольное измерение. "Охотники и утки" | Уметь бежать в медленном темпе 1 мин. |
| ***Прыжки 6ч.*** | 17 | Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу, на месте и с продвижением вперёд. п.и. "Через ручеек" | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | 18 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. п.и. "Мышеловка " | Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур, набивной мяч. |
|  | 19 | Прыжок в длину, толчком одной, приземление на обе. | Осваивать технику прыжковых упражнений. |
|  | 20 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание через возвышенность | Уметь использовать навыки прыжков для преодоления препятствий |
|  | 21 | Бег через скакалку с продвижением вперед. п.и «Удочка» | Научиться правильно держать скакалку и вращать её под каждый шаг |
|  | 22 | Закрепить навыки работы со скакалкой. П.и. «Удочка» | Уметь правильно выполнять упражнение |
| ***Метание 3ч.*** | 23 | Метание мяча с места. п.и. «Метко в цель» | Уметь выполнять стойку-шаг вперёд, правильно держать мяч. |
|  | 24 | Метание мяча на дальность отскока. п.и. "Пустое место" | Уметь выполнять правильное положение при метании. |
|  | 25 | Метание в горизонтальную, вертикальную цель. п.и. "Мяч в сачок" | Определять расстояние до цели. Выполнять правильную стойку во время метания |
| **Игры на закрепление пройденного материала 1 ч.** | 26 | Игры на закрепление элементов лёгкой атлетики | Уметь выполнять изученные ранее элементы лёгкой атлетики |
| **Общие сведения 1ч.** | 27 | Правила поведения в спортзале. Правила Т.Б. | Знать названия спортивного оборудования. Придерживаться правил Т. Б. |
| **Упражнения с большими мячами 4ч.** | 28 | Подбрасывание большого мяча вверх над собой и ловля его двумя. | Умение ловить подброшенный мяч |
|  | 29 | Удары большого мяча об пол, о стену, ловля его после отскока. | Умение ловить мяч после отскока. |
|  | 30 | Передача мяча двумя руками в парах. | Уметь передать мяч партнёру, придерживаясь правил Т.Б |
|  | 31 | Перебрасывание мяча через низко натянутую сетку | Умение перебрасывать мяч через сетку. |
| **Упражнения с малыми мячами 4ч.** | 32 | Разбрасывание собирание малых мячей. Катание мячей друг другу. | Умение катать мяч к заданному ориентиру, ловля катящегося мяча. |
|  | 33 | Подбрасывание над малого мяча двумя рукам и его ловля | Умение ловить подброшенный мяч |
|  | 34 | Удары малого мяча об пол и ловля его двумя руками. | Умение ловить отскочивший от пола мяч |
|  | 35 | Забрасывание малого мяча в горизонтальную цель | Уметь забрасывать мяч в горизонтальную цель (обруч, сачёк) |
| **Коррекционные игры 4ч.** | 36 | Игра «Займи свое место» | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 37 | Игра «Наблюдатель» | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 38 | Игра «Запомни порядок». | Осознанно применять правила игры на практике |
|  | 39 | Игра «Весёлая Мозаика» | Осознанно применять правила игры на практике |
| **Общеразвивающие игры 6ч.** | 40 | Эстафета на мячах-прыгунах | Уметь пользоваться спортивным снарядом |
|  | 41 | Игра «Кого назвали, тот и ловит» | Осознанно применять правила игры на практике. Уметь сотрудничать с товарищами |
|  | 42 | Игра «Не давай мяч водящему» | Понимать правила игры, сотрудничать с партнёрами. |
|  | 43 | Игра «Вызов номеров» | Знать правила, применять на практике. |
|  | 44 | Игра «Кто-то Лишний» | Знать правила, использовать на практике. |
|  | 45 | Игра «Космонавты» | Знать правила игры, применять в ходе проведения. |
| **Игры с бегом и прыжками: 6ч.** | 46 | Игра «Догони мяч» | Знать правила игры и применять их на практике. |
|  | 47 | Игра «Рыболовы» | Знать правила игры, уметь пользоваться принадлежностями. |
|  | 48 | Салки с маленьким мячом | Умение применять правила на практике, соблюдая правила Т.Б. |
|  | 49 | Игры и эстафеты со скакалкой | Уметь пользоваться спортивным снарядом |
|  | 50 | Игра «Аукцион» | Выполнять задания учителя с высокими результатами |
|  | 51 | Название и назначение гимнастического оборудования. Правила Т.Б. | Знать название спортивного оборудования, и его предназначение |
| **Общие сведения 1ч.** | 52 | Построение в шеренгу, колонну.Расчет по порядку. Команды: «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!» | Знать и уметь выполнять строевые команды. |
| **Строевые упражнения 4ч.** | 53 | Понятия: шеренга, интервал, колонна, дистанция. П.и. «Найди своё место» | Знать виды построений: колонна, шеренга, круг. |
|  | 54 | Перестроение в две шеренги, в две колонны. Размыкание. П.и. «Рыболовы» | Понимать инструкцию учителя. Выполнять задание |
|  | 55 | Повороты направо, налево по ориентирам. Строевой шаг на месте.П.и. «Салки» | Выполнять задания учителя, следуя инструкцию и показу |
|  | 56 | Построение в круг. Размыкание, смыкание круга движением вперёд, назад. П.и. «Пустое место» | Действовать согласно инструкции учителя |
| **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. 1ч.** | 57 | Упражнения для мышц шеи, мышц рук и плечевого пояса. п.и. «Космонавты» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения 7ч.** | 58 | Упражнения для мышц спины и живота.П.и «Салки с маленьким мячом» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 59 | Упражнения для мышц ног укрепление голеностопных суставо. П.и. «Салки маршем» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 60 | Упражнения для формирования правильной осанки. П.и. «Вызов номеров» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя |
|  | 61 | ОРУ с гимнастическими палками. П.и. «Кто-то лишний» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
|  | 62 | ОРУ с мячами. Игра аукцион | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
|  | 63 | ОРУ с обручами. «Охотники и утки» | Выполнять упражнения по инструкции и показу учителя. Соблюдать Т. Б. |
|  | 64 | Ходьба по бревну с различным положением рук. | Уметь выполнять заданные упражнения |
| **Равновесие 3ч.** | 65 | Ходьба по бревну правым, левым боком приставным шагом. | Выполнять задание, сохраняя правильную осанку |
|  | 66 | Ходьба по бревну с предметами. Ходьба на носках. | Выполнять упражнение на равновесие, соблюдая Т.Б. |
|  | 67 | Передвижение на четвереньках по скамье. Подтягивание лёжа на скамье. | Уметь выполнять лазание на четвереньках |
| **Лазание и перелезание 6 ч.** | 68 | Подлезание перелезания через препятствия. | Уметь преодолевать препятствия |
|  | 69 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. | Лазать по наклонной скамье |
|  | 70 | Передвижение по шведской стенке вверх, вниз, в стороны. | Уметь передвигаться по шведской стенке |
|  | 71 | Лазание по рукоходу с поддержкой. | Выполнять передвижение по рукоходу с поддержкой. |
|  | 72 | Вис на канате сидя на узле, ноги скрестно, стоя на узле. | Уметь выполнять захват каната двумя руками, садиться на узел, ноги скрестно. Уметь становиться на узел каната и удерживаться в таком положении. |
|  | 73 | Сгибание и разгибание ног ввисе.Вис согнувшись, прогнувшись | Уметь выполнять висы согнувшись и прогнувшись. Подтягивать колени к груди в висе. |
| **Висы и упоры 2ч.** | 74 | Упор на пристенной перекладине с поддержкой. | Выполнять упор на низкой перекладине. |
|  | 75 | Перекат вправо, влево с вытянутыми вверх руками. | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
| **Кувырки и перекаты 2ч.** | 76 | Перекат вправо, влево с захватом руками коленок. | Умение контролировать положение тела во время выполнения упражнения |
|  | 77 | Группировка. Кувырок вперед из группировки. Стойка на лопатках. | Выполнять группировку, кувырок, соблюдая Т.Б. |
| **Опорные прыжки 1 ч.** | 78 | Группировка. Кувырок назад по наклонному мату. | Выполнять группировку и кувырок назад. |
|  | 79 | Опорный прыжок ноги врозь, вдоль гимнастической скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
|  | 80 | Опорный прыжок двумя боком вдоль скамьи | Понимать принцип опорного прыжка, выполнять опорные прыжки вдоль скамьи. |
|  | 81 | Игра «Охотники и утки» | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |
|  | 82 | Игра «Вызов номеров» | Быть внимательным. |
|  | 83 | Игры с элементами лёгкой атлетики. | Применять на практике приобретённые навыки |
|  | 84 | Игры эстафеты с предметами | Применять на практике приобретённые навыки |
| **Общие сведения. 1ч.** | 85 | Правила поведения на спортивной площадке. Правила Т.Б. | Осознанно применять правила Т.Б. на практике |
| **Тестирование. 1ч.** | 86 | Бег 30м., прыжок в длину двумя ногами с места. Подтягивание. | Повысить свои результаты |
| **Строевые упражнения. 1ч.** | 87 | Построение в шеренгу, в колонну. Строевой шаг на месте, в движении. | Уметь строиться в колонну по росту. |
| **Ходьба. 2ч.** | 88 | Разновидности ходьбы. ОРУ в движении. | Знать и выполнять все изученные виды ходьбы |
|  | 89 | Чередование ходьбы и бега отрезками по 20, 30 м. | Выполнять задание по сигналу учителя |
| **Бег 5ч.** | 90 | Бег в ровном темпе 2 мин. ОРУ в движении | Пробегать в ровном темпе 1 мий ., выполнять комплекс ОРУ в движении |
|  | 91 | Беговые упражнения. ОФП. | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции и показу учителя |
|  | 92 | Бег на короткую дистанцию 10,20,30м. в парах | Уметь пробегать заданную дистанцию по своей дорожке с максимальной скоростью |
|  | 93 | Специально беговые упражнения. Челночный бег 3\*10 | Уметь выполнять упражнения согласно инструкции учителя |
|  | 94 | Бег из различных стартовых положений | Уметь выполнять упражнение согласно инструкции учителя |
| **Прыжки. 3ч.** | 95 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперёд и в стороны. | По команде учителя выполнять задания |
|  | 96 | Напрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание | Уметь запрыгивать на небольшую возвышенность |
|  | 97 | Прыжок в длину двумя из низкого приседа. | Уметь выполнять прыжок с правильным взмахом рук |
| **Метание. 3ч.** | 98 | Прыжок в длину толчком одной с приземлением на две. | Уметь делать правильный взмах руками и мягко приземляться при прыжке из низкого приседа |
|  | 99 | Метание малого мяча с места с положения шаг вперёд. | Правильно выполнять стойку метателя. |
|  | 100 | Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель. | Уметь бросить мяч в заданную цель, соблюдая правила Т. Б. |
| **Подвижные игры.**  **2 ч.** | 101 | Игра «Кольцеброс» | Уметь набрасывать кольца на палочку, и ловить палочкой кольца |
|  | 102 | Подвижная игра «Салки» | Знать правила. Играть соблюдая правила Т.Б |

**4 класс.(102 ч.).**

**Общие сведения.(5 ч.)**

Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команде. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Легкая атлетика. (33ч.).**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестом голени, семенящий бег; челночный бег 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

**Прыжки:** прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

**Метание:** метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м. Метание теннисного мяча на дальность.

**Гимнастика и акробатика.(48 ч.).**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Построения и перестроения:** сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый - второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** основные положения и движения рук, ног, голова, туловище**:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами; передача мяча по кругу ногами.

- упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- с набивными мячами: 2 кг - поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Элементы акробатических упражнений**. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска тяжелых предметов.

**Упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Подвижные игры. (16 ч.).**

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

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

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

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «Выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:** Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.**

**4 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | № урока | Тема урока | Основные виды учебной деятельности |
| **Знания о физической культуре (5ч).** | 1 | Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. | Уметь сдавать рапорт дежурного. |
| 2 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 3 | ОРУ. Игра «Совушка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 4 | Понятие о предварительной и исполнительной командах. Комплекс гимнастики. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 5 | Понятие о физической культуре. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Легкая атлетика (20ч).**  **Ходьба (7).** | 6 | Развитие двигательных способностей и физических качеств человека. Игра «Повторяй за мной». | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| 7 | Ходьба с различными положениями и движениями рук. ОРУ. Игра «Совушка». | Соблюдать дистанцию. |
| 8 | Обучение ходьбе в полуприседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка». | Соблюдать дистанцию. |
| 9 | Повторение ходьбы в полуприседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал». | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| 10 | Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 11 | Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». | Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. |
| 12 | Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Бег (7).** | 13 | Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 14 | Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 15 | Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 16 | Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 17 | Бег с высоким поднимание бедра и захлестом голени. Комплекс гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 18 | Семенящий бег, челночный бег 3\*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | Соблюдать дистанцию. |
| 19 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс гимнастики. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| **Прыжки (6).** | 20 | Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». | Соблюдать дистанцию. |
| 21 | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 22 | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 23 | Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 24 | Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 25 | Прыжки в длину на результат. Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| **Гимнастика (48ч).**  **Теория (6).** | 26 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | Соблюдать дистанцию. |
| 27 | Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. Игра «Удочка». | Уметь сдавать рапорт дежурного. |
| 28 | Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». | Уметь сдавать рапорт дежурного. |
| 29 | ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 30 | Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и обратно. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 31 | Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Общеразвивающие упражнения без предметов (18).** | 32 | Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 33 | Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 34 | Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной». | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| 35 | Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 36 | Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки». | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| 37 | Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 38 | Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Игра «Запрещенное движение». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 39 | Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 40 | Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 41 | Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 42 | Упражнения для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 43 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей. Игра «Запрещенное движение». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 44 | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 45 | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 46 | Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 47 | Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 48 | Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 49 | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Упражнения с предметами (10).** | 50 | Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 51 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 52 | Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 53 | Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 54 | Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 55 | Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Мяч соседу». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 56 | Упражнения с большими мячами. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 57 | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 58 | Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 59 | Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Комплексы ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| **Элементы акробатических упражнений** (**2).** | 60 | Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 61 | Повторение техники кувырков вперед и назад. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| **Лазание и перелазание (3).** | 62 | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 63 | Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 64 | Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Упражнения на равновесия (4).** | 65 | Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 66 | Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 67 | Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 68 | Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ на равновесие. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| **Переноска грузов (2).** | 69 | Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 70 | Переноска тяжелых предметов. Игра «Говорящий мяч». | Выполнять комплексы гимнастики. |
| **Прыжки (4).** | 71 | Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 72 | Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 73 | Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 74 | Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Подвижные игры (11).** | 75 | ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 76 | ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 77 | ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 78 | ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 79 | Комплекс гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 80 | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 81 | Повторение комплекса гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 82 | Повторение игры «Салки». ОРУ. | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 83 | Игра «Охотники и утки», «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 84 | ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 85 | ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Пионербол (5).** | 86 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передаче мяча двумя руками от груди. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 87 | Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 88 | ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 89 | Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 90 | ОРУ. Учебная игра через сетку. | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки точности движений (4).** | 91 | Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 92 | Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 93 | Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| 94 | Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам. | Адекватно реагировать на замечания учителя. |
| **Легкая атлетика (5).** | 95 | Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 96 | Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене. | Выполнять комплексы гимнастики. |
| 97 | Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 98 | Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 99 | Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| **Метание (3).** | 100 | Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 101 | Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи». | Знать и выполнять упрощенные правила игры. |
| 102 | Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность и в цель. Игра «Быстрые мячи». | Выполнять комплексы гимнастики. |

**Планируемые результаты освоения программы.**

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Личностные результаты | Класс | Предметные результаты |
| 1-4 | Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. | 1-4 | Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. |

**Базовые учебные действия**, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обу­че­ния и осознанное отношение к обучению, с другой ― составляют ос­но­ву формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

К личностным учебным действиям относятся следующие умения:

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

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

* всту­пать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–уче­ник, ученик–класс, учитель−класс);
* использовать принятые ритуалы со­ци­аль­ного взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за по­мо­щью и при­нимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к учебному за­да­нию в разных видах деятельности и быту;
* сотрудничать с взрослыми и све­рстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, со­переживать, кон­с­т­ру­к­ти­в­но взаимодействовать с людьми;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
* при­нимать цели и произвольно включаться в деятельность, сле­до­вать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно уча­с­т­во­вать в де­ятельности, контролировать и оценивать свои дей­с­т­вия и действия од­но­к­ла­с­сников;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными об­ра­з­ца­ми, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных кри­териев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых пред­метов;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
* читать; писать; выполнять арифметические действия;
* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
* работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формируемые БУД на урока физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.** | | | | | | | |
| Личностные | № | Коммуникативные | № | Регулятивные | № | Познавательные | № |
| 1.Развивать готовность к сотрудничеству | Л1. | 1.Вступать в контакт с учителем и учениками. | К1. | 1.Различать допустимые и недопустимые формы поведения. | Р1. | 1.Формировать умения строиться по росту. | П1. |
| 2.Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива. | Л2. | 2.Приветствовать учителя и одноклассников. | К2. | 2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. | Р2. | 2.Развивать умения различать и выполнять простые команды. | П2. |
| 3. Развивать желание помогать другим. | Л3. | 3.Работать в коллективе. | К3. | 3.Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе. | Р3. | 3.Осваивать способы развития физических качеств. | П3. |
| 4.Формировать «чувство локтя», взаимовыручки. | Л4. | 4.Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. | К4. | 4.Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. | Р4. | 4.Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. | П4. |
| 5.Стремление к физическому совершенству. | Л5. | 5.Уметь работать в группе. | К5. | 5.Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции. | Р5. | 5.Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию. | П5. |
| 6.Стремление к развитию своих физических возможностей. | Л6. | 6.Уметь работать в парах при выполнении упражнений. | К6. | 6.Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем. | Р6. | 6. Описывать технику выполнения упражнений. | П6. |
| 7.Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса. | Л7. | 7.Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. | К7. | 7.Активно работать на уроке. | Р7. | 7.Уметь соблюдать технику выполнения упражнений. | П7. |
| 8.Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями. | Л8. | 8.Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий. | К8. | 8.Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. | Р8. | 8.Планировать спортивные занятия в течение дня. | П8. |
| 9. Формировать чувство ответственности за свои поступки. | Л9. | 9.Слушать и понимать инструкцию учителя. | К9. | 9.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений. | Р9. | 9.Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики. | П9. |
| 10. Учиться контролировать свои эмоции. | Л10. | 10.Сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. | К10. | 10.Соблюдать дистанцию при беге. | Р10. | 10.Планировать режим занятий и отдыха. | П10. |
| 11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. | Л11. | 11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение. | К11. | 11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. | Р11. | 11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). | П11. |
| 12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов. | Л12. | 12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога. | К12. | 12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом. | Р12. | 12.Уметь выбирать для себя способ закаливания. | П12. |
| 13. Формировать выносливость, терпение, выдержку. | Л13. | 13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией. | К13. | 13.Адекватно реагировать на оценку учителя. | Р13. | 13.Уметь определять состояние своего здоровья. | П13. |
| 14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений. | Л14. | 14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь. | К14. | 14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений. | Р14. | 14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр. | П14. |
| 15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей. | Л15. | 15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами. | К15. | 15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога. | Р15. | 15.Осваивать правильную технику физических упражнений. | П15. |
| 16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее. | Л16. | 16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций. | К16. | 16.Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости. | Р16. | 16.Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря. | П16. |
| 17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты, | Л17. | 17.Вести диалог. | К17. | 17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом. | Р17. | 17.Понимать команды учителя. | П17. |
| 18. Стремиться к постоянному физическому развитию. | Л18. |  |  |  |  | 18.Понимать значение специальных сигналов во время урока. | П18. |
| 19.Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье. | Л19. |  |  |  |  | 19.Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале. | П19. |
| 20.Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки. | Л20. |  |  |  |  | 20.Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию. | П20. |
| 21.Осознавать себя членом школьного коллектива. | Л21. |  |  |  |  | 21.Уметь отличать предметы по их признакам. | П21. |
| 22.Развивать способности к осмыслению своего социального окружения. | Л22. |  |  |  |  | 22.Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр. | П22. |
| 23.Формировать готовность взаимодействия с окружающими. | Л23. |  |  |  |  |  |  |
| 24.Готовить себя к безопасному поведению в социуме. | Л24. |  |  |  |  |  |  |
| 25.Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство. | Л25. |  |  |  |  |  |  |

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Теннисные мячи. 12. Гимнастический мостик.
2. Волейбольные мячи. 13.Гимнастические палки.
3. Обручи. 14. Козёл.
4. Гимнастические маты. 15. Канат.
5. Мягкие модули. 16. Кегли.
6. Гимнастические скамейки. 17. Фишки для эстафет.
7. Гимнастическая стенка. 18. Эстафетные палочки.
8. Скакалки. 19. Флажки.
9. Ракетки для настольного тенниса. 20. Секундомер.
10. Теннисные столы. 21. Рулетка.
11. Теннисные шарики.

Литература:

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Основы безопасности и жизнедеятельности 1 – 9 классы. И.К.Топоров. Москва, «Просвещение», 2004г.
5. Безопасный путь в школу. С.Новиков. Москва, 1996г.
6. Стихийные бедствия. Г.Райхард. Москва, 1996г.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Ф и С, 1991г.
9. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей. - М: Аграф, 1997г.
10. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие. - М.: Терра- Спорт, 2000г.
11. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных (коррекционных) школ в процессе обучения. Автограф.дис… канд.пед.наук.- Красноярск, 2000г.
12. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966г, №6.
13. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991г, № 5.
14. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 1994г.
15. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. - М.,1997г.
16. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье. - СПб., 1998г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  методического объединения  учителей начальных классов №1  от 28.08.2020 года  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Калугина |  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.В.Ислангулова  28.08.2020 года |