**02 – 19**

МОБУ «Новосергиевская средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждено

на заседании педагогического совета

(протокол № 1 от 30 августа 2024г.)

УТВЕРЖДАЮ

директор МОБУ «НСОШ № 4»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Муравьева И.П.

Рассмотрено методическим объединением учителей технологии, изо, физкультуры, музыки, ОБЖ.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Быцай О.В.

Протокол № 1 от 30 августа 2024г.

Согласовано

Заместитель директора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зайцева Ю.В..

**Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с легкой умственной отсталостью**

**по физической культуре**

**3 класс**

20224– 2025 учебный год

Составитель: Белкин С.В.,

учитель физической культуры,

высшая категория.

А**ННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Нормативная основа разработки программы | Нормативную основу рабочей программы составляют следующие документы:  1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации».  2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа.  3. Основная образовательная программа АООП МОБУ «НСОШ№4»  4. Учебный план АООП МОБУ «НСОШ№4»  5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс, 1-4 классы/ под редакцией В.В. Воронковой. *8-е издание - М.:* Просвещение, 2013г |
| Общая характеристика | Содержание программы отражено в пяти разделах: *«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».* Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.  Программой предусмотрены следующие виды работы:  -беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;  -выполнение физических упражнений на основе показа учителя;  -выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;  -самостоятельное выполнение упражнений;  -занятия в тренирующем режиме;  -развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. |
| Цели и задачи изучения | Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей, обучающихся с ОВЗ.  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. |
| Место предмета в учебном плане | Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с количеством часов, указанным в учебном плане. Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе в объёме 102 ч.(3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). |
| Учебно-методическое обеспечение | Программа: Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс, 1-4 классы/ под редакцией В.В. Воронковой. *8-е издание - М.:* Просвещение, 2013г  Гиперссылка на ресурс, обеспечивающий доступ к ЭОР: |
| Цифровые образовательные ресурсы | 1.<http://www.edu.ru/>  2.<http://www.encyclopedia.ru/>  3.http.//[www.nachalka.ru/](http://www.nachalka.ru/)  4.<http://festival.1september.ru/>  5.<https://infourok.ru/>  6.<http://www.zavuch.ru/> |

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА**

**3 класс (3 ч. в неделю)**

**(102 часа)**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и является частью адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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

Предмет «Физическая культура» изучается с **целью** всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Для достижения цели предмет «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

* корригировать нарушения физического развития;
* формировать двигательные умения и навыки;
* развивать двигательные способности в процессе обучения;
* укреплять здоровье и закаливать организм, формировать правильную осанку;
* раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
* формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
* поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
* формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
* воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
* воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область

«Физическая культура» учебного плана МОБУ «НСОШ №4»

На изучение предмета «Физическая культура» отводится:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Кол-во часов в  неделю | Кол-во недель | Всего часов за учебный год |
| 1 | 3 | 34 | 102 |
| 2 | 3 | 34 | 102 |
| 3 | 3 | 34 | 102 |
| 4 | 3 | 34 | 102 |
| ИТОГО |  |  | 408 |

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Личностные результаты:

* + осознавать себя как гражданина России; относиться с чувством гордости к своей Родине, российскому народу;
  + положительно относиться к учебной деятельности;
  + понимать социальное окружение, своё место в нём, принимать соответствующие возрасту ценности и социальные роли;
  + иметь адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
  + выполнять правила безопасного поведения в окружающей среде, вести здоровый образ жизни;
  + проявлять любознательность и интерес к новым видам деятельности;
  + владеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками.

Предметные результаты

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

* + практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
  + самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
  + владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
  + участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
  + выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

Предметные результаты

*Минимальный уровень:*

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

*Достаточный уровень:*

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

Учебно-тематический план.

1. ***класс***

Содержание программы отражено в пяти разделах:

-«Знания о физической культуре»,

-«Гимнастика»,

-«Легкая атлетика»,

-«Лыжная подготовка»,

- «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

*Строевые упражнения*. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами*. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

*Элементы акробатических упражнений.* Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперёд (строго индивидуально).

*Ползание и лазанье.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20—30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы.* Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

Лёгкая атлетика

*Ходьба.* Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.* Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3 × 5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

*Прыжки.* Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

*Метание.* Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Лыжная подготовка

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок). Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом.

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

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных

ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Игры

*Подвижные игры:* «Два сигнала», «Запрещённое движение».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

*Игры с бегом и прыжками:* «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

*Игры с бросанием, ловлей и метанием:* «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу».

*Игры зимой:* «Вот так карусель!», «Снегурочка».

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема занятия** | **Дата** | | **Характеристика учебной деятельности обучающихся** |
| **План** | **Факт** |
| ***Знания о физической культуре (4 ч)*** | | | | |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры, ТБ. Чистота  одежды и обуви. |  |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину, правила поведения на спортивной площадке, зале. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение слушать и понимать других. Выполнять основные упражнения утренней зарядки. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. |
| 2. | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании,  прыжках. |  |  |
| 3. | Значение утренней зарядки.  Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину, правила поведения на спортивной площадке, зале. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Умение слушать и понимать других. Выполнять основные упражнения утренней зарядки. Называть виды спорта,  входящие в школьную программу. |
| 4. | Физическая нагрузка и отдых. Физическое  развитие. Осанка. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические качества. |  | | |  | |  |
| ***Лёгкая атлетика (12 ч)*** | | | | | | | |
| 5. | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Значение  занятий для здоровья. |  | | | |  | Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Понимать значение физических упражнений для здоровья. Формировать потребности к ЗОЖ. Иметь понятие о низком старте. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний, осанки. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя.  Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным заданием по команде учителя. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соотносить упражнения с разви- тием определённых физических качеств. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений. |
| 6. | Ходьба в быстром темпе (наперегонки) и в приседе. Сочетание различных видов  ходьбы. |  | | | |  |
| 7. | Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до  10 с. |  | |  | | |
| 8. | Челночный бег (3х10 м)  с высокого старта. |  | |  | | |
| 9. | Бег с преодолением  малых препятствий на отрезке 30 м. |  | |  | | |
| 10. | Бег с захлестыванием, с высоким подниманием бедра, приставным шагом. |  | |  | | |
| 11. | Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Игра «Пустое  место» |  | |  | | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выполнять прыжки с ноги на ногу до 20 м, прыжки с высоты 70 см с поворотом на 90°-180° и приземлением точно в квадрат, прыжки в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Развивать скорость, выносливость. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения  травматизма. |
| 12. | Прыжки с высоты 70 см с поворотом на 90°-180°  и приземлением точно в квадрат. |  | |  | | |
| 13. | Прыжки в высоту способом  «перешагивание». |  | |  | | |
| 14. | Метание мячей в цель. |  | |  | | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами. Применять полученные умения в метании во время подвижных игр. Уметь  договариваться о распределении функций и ролей. |
| 15. | Игра с метанием  «Подвижная цель». |  | |  | | |
| 16. | Игра с метанием  «Обгони мяч» |  | |  | | |
|  |  |  | |  | | |  |
| 17. | Развитие двигательных способностей и  физических качеств с помощью гимнастики. |  | |  | | | Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Овладевать навыками построения и перестроения. Иметь |
| 18. | Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет  на «первый – второй». |  |  | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Перестроение из одной  шеренги в две и наоборот. |  |  | | представление о мышечной системе человека. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность. Формирование навыков контролировать свое физическое состояние. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. |
| 19. | Перестроение из колонны по одному в колонну по  три в движении с поворотом. |  |  | |
| 20. | Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами, с  перешагиванием. |  |  | |
| 21. | Тренировка дыхания в различных исходных положениях. Правильное, глубокое дыхание при выполнении различных упражнений без  предметов. |  |  | |
| 22. | Комплекс ОРУ на положения головы, конечностей, туловища и расслабление мышц  конечностей. |  |  | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Закрепить знания об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. Выполнять упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп, на положения головы, конечностей, туловища и расслабление мышц конечностей. Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг). Контролировать правильность осанки. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. |
| 23. | Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и  стоп. |  |  | |
| 24. | Упражнения с гимнастическими  обручами. |  | |  |
| 25. | Упражнения со  скакалками и набивными мячами. |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Выполнять простой комплекс упражнений со скакалками и набивными мячами. Выполнять кувырок вперёд по наклонному мату, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Выполнять стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдать правила игр. |
| 26. | Кувырок вперед. |  | |  |
| 27. | Кувырок назад,  комбинация из кувырков,  «мостик» с помощью учителя |  | |  |
| 28. | Стойка на лопатках. |  | |  |
| 29. | Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, по канату.  Перелезание через бревно, козла. |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом.  Выполнять перелезание через бревно, коня, козла. |
| 30. | Висы на рейке  гимнастической стенки, |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину.  Выполнять висы на гимнастической стенке на |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | на канате. Подтягивание в  висе на канате. |  |  | | согнутых руках, с подниманием ног, на канате. Подтягиваться в висе на канате.  Выполнять упоры на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. |
| 31. | Поднимание ног в висе. |  |  | |
| 32. | Ходьба по наклонной  доске и гимнастическому бревну. Упражнение "ласточка" |  |  | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. Выполнять задания при ходьбе по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие. Перелезать через гимнастическое бревно «перевалом», ходить по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами. Выполнять прыжок через гимнастического козла. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. |
| 33. | Перелезание через гимнастическое бревно  «перевалом» |  |  | |
| 34-35. | Хождение по бревну (высотой до 100 см)  приставными шагами. |  |  | |
| 35. | Прыжок через  гимнастического козла. |  |  | |
| ***Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки***  ***точности движений) (5 ч)*** | | | | | |  | 1 |
| 36. | Построение в шеренгу, в колонну с изменением  места построения. |  |  | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Применять полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т. д. Выполнять построение в обозначенном месте в круг, в квадрат, в колонну. Развивать координационные способности. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи. Следовать инструкциям учителя. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на координацию движения. |
| 37. | Ходьба в колонне приставными шагами до  определенного ориентира. |  |  | |
| 38. | Ходьба, бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным  гимнастическим скамейкам. |  |  | |
| 39. | Прыжки в высоту с контролем и без контроля зрением. ОР игра  «Фигуры». |  |  | |
| 40. | Броски мяча в стену. Ходьба на месте. ОР игра  «Запрещенное движение». |  |  | |
| ***Подвижные и спортивные игры (20 ч)*** | | | | | |  | 1 |
| 41-42. | Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка  игроков на площадке. |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину на занятиях во время подвижных игр.  Знакомство с играми «Пионербол»,  «Баскетбол».  Ознакомление с правилами игры. Совершенствование изученных элементов в играх: передача мяча двумя руками от груди, передача мяча из-за головы, передача мяча низом, верхом, ведение мяча в движении, ведение мяча в беге, бросок по кольцу, бросок на дальность, бросок мяча по кольцу с использованием трех шагов. |
| 43-44. | Способы передачи и подачи мяча в игре  пионербол. |  | |  |
| 45-47. | Пионербол. Учебная  игра. |  |  | |
| 48. | Правила игры в  «баскетбол» |  |  | |
| 49. | Передача мяча двумя |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | руками от груди. |  |  | | Выполнять упражнения на координацию движений и быстроту во время подвижных игр. Формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.  Принимать и сохранять цели и задачи. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений.  Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Формировать умение понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности. |
| 50. | Передача мяча из-за  головы. |  |  | |
| 51. | Передача мяча низом,  верхом. |  |  | |
| 52-53. | Бросок по кольцу.  Бросок мяча на дальность. |  |  | |
| 54. | Ведение мяча в  движении. Передача. |  |  | |
| 55. | Бросок мяча по кольцу с  использованием трех шагов. |  |  | |
| 56. | Ведение в беге. |  |  | |
| 57-58. | Учебная игра  «баскетбол» |  |  | |
| 59. | Подвижная игра  «Музыкальные змейки» |  |  | |
| 60. | Подвижная игра «Метко  в цель» |  |  | |
| ***Лыжная подготовка (14 ч)*** | | | | | |
| 61. | Инструктаж по технике безопасности.  Передвижение в колонне с лыжами. Правила  поведения на уроках лыжной подготовки. |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину на занятиях лыжной подготовки. Правильно переносить лыжный инвентарь. |
| 62. | Передвижение ступающим шагом. Падение. |  |  | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Передвигаться по учебной лыжне ступающим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении  упражнений. |
| 63. | Скользящий шаг.  Равномерное  передвижение до 1 км Игра «На буксире» |  |  | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Передвигаться по учебной лыжне скользящим шагом. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении  упражнений. Соблюдать правила игр. |
| 64. | Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции Игра «Кто дальше  скатится с горки» |  |  | | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Подниматься ступающим и скользящим шагом на склон, спускаться с горки в основной и низкой стойке.  Передвигаться по лыжне (до 600 метров за урок). Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Проявлять качества силы, быстроты, |
| 65. | Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции.  П. и. «Воротики» |  |  | |
| 66. | Подъёмы ступающим  шагом. Прохождение |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дистанции.  П. и. «Ловишки» |  |  | | выносливости при выполнении упражнений. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  Формировать умение понимать причины успеха  /неуспеха учебной деятельности.  Бережно обращаться с лыжным инвентарём. Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. |
| 67. | Подъемы скользящим шагом. Прохождение дистанции.  П. и. «Ловишки» |  |  | |
| 68. | Подъемы скользящим шагом. Прохождение дистанции.  П. и. «Ловишки» |  |  | |
| 69. | Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции.  П. и. «Ловишки» |  |  | |
| 70. | Передвижение на лыжах до 1 км.  П. и. « Самый выносливый» |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Передвигаться по лыжне до 1 км (1,5 км). Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  Формировать умение понимать причины успеха  /неуспеха учебной деятельности.  Бережно обращаться с лыжным инвентарём. |
| 71. | Передвижение на лыжах до 1 км (контроль) без  учёта времени |  | |  |
| 72. | Подъем и спуски под уклон с прохождением  ворот |  | |  |
| 73. | Прохождение дистанции.  Игра «Биатлон» |  | |  |
| 74. | Передвижение на лыжах до 1,5 км без учёта времени.  П. и. «Ловишки» |  | |  |
|  | | | | ***Гимнастика (16 ч)*** | |
| 75-76. | Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, по канату.  Перелезание через бревно, козла. |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Выполнять лазанье по канату. Выполнять перелезание через бревно,  козла. |
| 77-78. | Висы на рейке гимнастической стенки, на канате. Подтягивание в  висе на канате. |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину. Выполнять висы на гимнастической стенке на согнутых руках, с подниманием ног, на канате. Подтягиваться в висе на канате; подтягиваться в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Проявлять качества силы, выносливости при выполнении упражнений. Формировать умение понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности. |
| 79-80. | Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги  врозь |  | |  |
| 81-82. | Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с  раскачиванием. |  | |  |
| 83-84. | Ходьба по наклонной  доске и гимнастическому |  | |  | Соблюдать технику безопасности и дисциплину.  Ходьба по наклонной доске и гимнастическому |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | бревну. Упражнение  «ласточка» |  | |  | | бревну в различном темпе с различными заданиями. Выполнять задания при ходьбе по гимнастическому бревну, сохраняя равновесие. Перелезать через гимнастическое бревно  «перевалом», ходить по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, ходить по наклонной доске (угол 20°), расходиться вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении упражнений. Выполнять упражнение на равновесие «ласточка», ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см. Выполнять прыжок через гимнастического козла. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя. Формировать умение понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности. |
| 85-86. | Перелезание через гимнастическое бревно  «перевалом» |  |  | | |
| 87-88. | Хождение по бревну  (высотой до 100 см) приставными шагами. |  |  | | |
| 89. | Ходьба по наклонной доске (угол 20°).  Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. |  |  | | |
| 90. | Равновесие «ласточка». Ходьба по  гимнастическому бревну высотой 60 см |  |  | | |
| ***Лёгкая атлетика (12 ч)*** | | | | | | |
| 91. | Бег на дистанцию от 10 до  60 м |  | | |  | Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения бега. Выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным заданием по команде учителя. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении  упражнений. |
| 92. | Бег на выносливость от  500 до 1000 м. |  | | |  |
| 93. | Бег с преодолением  небольших препятствий на отрезке 30 м. |  | | |  |
| 94. | Понятие «круговая эстафета». |  | | |  |
| 95. | Прыжки в длину с разбега  на результат. |  | | |  | Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения прыжков, метаний. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений. Соблюдать правила игры. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Формировать умение адекватно  понимать оценку взрослого и сверстников. Тестирование. |
| 96. | Метание мячей на  дальность |  | | |  |
| 97. | Метание мяча с 1-3 шагов  разбега. |  | | |  |
| 98-99. | Игры с бегом и прыжками  «Кто обгонит», «Волк во рву» |  | | |  |
| 100.  101.  102. | Физические упражнения и тестирование в рамках промежуточной аттестации. |  | | |  |

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Дидактический материал:

* + изображения спортивного, туристического инвентаря (картинки, фото, пиктограммы);
  + альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

Спортивный инвентарь:

* + канат,
  + маты,
  + гимнастические скамейки,
  + гимнастические лестницы,
  + гимнастические палки,
  + гимнастическое бревно,
  + спортивные обручи,
  + кегли,
  + мягкие модули различных форм,
  + гимнастические коврики,
  + мячи разных размеров,
  + набивные мячи,
  + теннисные мячи,
  + волейбольные мячи,
  + баскетбольные мячи,
  + скакалки,
  + флажки,
  + эстафетные палочки,
  + стойка для прыжков в высоту в комплекте,
  + лыжное оборудование в комплекте.