

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение -
«Специальная (коррекционная) школа № 9»

Рассмотрено:
на педагогическом
совете школы
протокол № 1
от « »августа2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ СКШ
№9
 Поставная А.К.
Приказ №
от « » августа2024г.

**Адаптированная образовательная рабочая
Программа начального общего образования
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
1 – 2- 3- 4 КЛАССЫ**

Срок освоения: 1 год
На 2024-2025учебный год

Мартынова Рейма Гусмановна, учитель физкультуры
Высшая квалификационная категория

Мысковский городской округ, 2024г

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования «Адаптивная физическая культура», 1-2-3-4 класс разработана Мартыновой Реймой Гусмановной., учителем физкультуры высшая квалификационная категория.

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования «Адаптивная физическая культура» 1-2-3-4 класс, разработана на основе:

- ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронкова. Москва.,

« Просвещение», 2013 г.. и в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19 декабря 2013г.).

АОПП 1 вариант, МКОУСКШ №9,1-4 кл.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование.

Приложение

- календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся (приложение к рабочей программе);
- контрольно-измерительные материалы (приложение к рабочей программе);
- лист корректировки календарно-тематического планирования (приложение к рабочей программе).

1. Пояснительная записка, в которой конкретизируются общие цели начального общего образования с учётом специфики учебного предмета

Адаптированная образовательная рабочая программа начального общего образования «Адаптивная физическая культура» 1-2-3-4 класс, разработана на основе:

- ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026.
- Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронкова. Москва.,

« Просвещение», 2013 г.. и в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки РФ № 1599 от 19 декабря 2013г.).

АОПП 1 вариант, МКОУСКШ №9, 1-4 кл.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС - чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный

процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение. Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем.

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

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

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени корригировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посильно для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее

выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «вращение» его в культуру. В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохраненные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающие зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации лично-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

В последние годы всё больше внимания уделяется обучению и воспитанию лиц с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальной недостаточностью). В системе специального (коррекционного) образования происходит постепенное обновление содержания и методов обучения.

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

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно важным видам движения, которые имеют главное значение в укреплении здоровья школьников с ограниченными возможностями.

Актуальность проблемы обучения физической культуре в коррекционной школе определяется важностью формирования физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Практическая направленность программного материала имеет не менее важное значение и содействует формированию у обучающихся основных физических качеств, привитию устойчивого отношения к занятиям по физкультуре, укреплению здоровья, содействует нормальному физическому развитию обучающихся. С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелазание) у детей 1-4 класса формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

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.

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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическое воспитание» В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой (сборник программ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» под ред. В.В. Воронковой).

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Дети с нарушениями интеллекта малоинициативным, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его, слабо ориентируются в пространстве. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечнососудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, преимущество которых состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить обучающимся с более слабой двигательной подготовкой.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

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

Деятельность обучающихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми обучающимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии. Этот способ используется в основном в старших классах (в это время совершенствуются двигательные умения и навыки).

Посменный способ организации обучающихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. Если они овладели навыками выполнения, то количество обучающихся в группе можно увеличить, если не овладели – уменьшить.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений обучающимися друг за другом. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», «Веселых стартов» и других форм работы (1 раз в четверть)

Формы и режим занятий

Режим занятий и учебное время зависят от учебного плана.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Учитывая возрастные особенности обучающихся с умственной отсталостью широко используются различные виды уроков:

- уроки – путешествия;
- уроки – сказки;
- праздники;
- игры;
- инсценировки.

Виды и формы контроля

Контроль достижения обучающимися уровня государственного образовательного стандарта осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля.

В целях контроля в 1 – 2-3-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Зачёт по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Методы текущего контроля: наблюдение за работой учеников, выполнение физических упражнений, устный фронтальный опрос, беседа.

Текущая проверка знаний даёт возможность проконтролировать, как усвоен программный материал, выявить пробелы в знаниях обучающихся, наметить пути их ликвидации в ходе дальнейшей работы. Она позволяет узнать, какими способами умственной деятельности, и в какой степени овладевают обучающиеся, в чем они испытывают трудности и каков характер этих трудностей. Текущая проверка приучает детей к систематической работе и обеспечивает формирование ряда важных нравственных и волевых качеств: настойчивости, организованности и др. На первых порах обучения надо проверять каждый шаг в работе детей. Не имея опыта и знаний в учении, они могут допустить много ошибок в своей работе не только в содержании, но и в методах выполнения. Многократное повторение ошибочных способов работы приводит к образованию неправильных навыков и привычек, которые потом трудно исправить. Поэтому чем младше обучающиеся, тем более тщательным и разнообразным должен быть контроль за их работой.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ и метапредметные РЕЗУЛЬТАТЫ изучения курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебного предмета «Адаптивная физкультура» оцениваются как итоговые на момент завершения образования. Освоение рабочей программы предполагает достижение двух видов результатов: *личностных и предметных*. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Основные задачи реализации содержания: Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Определяется два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы..

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - представления о двигательных действиях;
 - знание основных строевых команд;
 - подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
 - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

Критерии оценки

Оценка знаний – неотъемлемая часть процесса обучения. При оценке знаний, умений и навыков обучающихся необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы. Обучающемуся с низким уровнем интеллектуального развития можно предложить более легкий вариант задания. При оценке письменных работ обучающихся, страдающих глубоким нарушением моторики, не следует снижать оценку за плохой почерк, неаккуратность письма, качество записей, рисунков и т.д.. При проведении проверки ЗУН осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, который реализуется путем подбора различных по сложности и объему контрольных заданий, в зависимости от индивидуальных особенностей детей (уровня подготовки каждого обучающегося).

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

(_99__ ч. в год, по 3 ч. в неделю)

Содержание программы отражено в следующих основных разделах:

- «Знания о физической культуре» - в процессе урока;
- «Гимнастика»;
- «Легкая атлетика»;
- «Лыжная подготовка»;
- «Игры подвижные и спортивные».

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

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, ОРУ и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы, упражнения на равновесие

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Уроки «Лыжной подготовки» проводятся с 1 класса, только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

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

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

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.

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки.

I четверть

I. Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание .

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание мяча с места правой и левой рукой.

II четверть

I. Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в одну колонну, шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Элементы акробатических упражнений .

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы и упоры

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положением рук. Кружение на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с флажками, гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами) .

II. Подвижные игры .

Подвижные игры .

(Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «Запомни порядок», «Летает – не летает»; игры с элементами ОРУ: «Вот так позы», «Совушка», «Удочка»; игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит»).

III четверть

I. Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.

Ходьба на месте с подниманием носков лыж.

Ходьба приставным шагом.

Ходьба ступающим шагом.

Прогулки на лыжах.

Зимние игры: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

IV четверть

I. Легкая атлетика

Отработка навыков ходьбы и бега .

Отработка техники прыжков и метания .

II. Подвижные игры

Подвижные игры (игры с ходьбой и бегом, с предметом на голове, с раскладыванием и собиранием предметов).

Коррекционные упражнения

Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами

4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Календарно-тематическое планирование 1 класс физкультура(99 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Целевая установка	Основные понятия
1	Знания о физической культуре Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	комбинированный	Знакомство с техникой безопасности. Строевые упражнения. Разучивание разминки	Строевые упражнения
2	Обучение разновидности ходьбы ходьба с речитативом	1	комбинированный	Разучивание ходьбы и бега с речитативом. Разминка в движении игры.	Знать разновидности ходьбы и бега
3	Закрепление разновидности ходьбы ходьба с речитативом	1	комбинированный	Закрепление ходьбы и бега с речитативом. Разминка в движении игры.	Знать разновидности ходьбы и бега
4	Повторение разновидности ходьбы ходьба с речитативом	1	комбинированный	Повторение ходьбы и бега с речитативом. Разминка в движении игры.	Здоровье сбережения самоанализ и коррекции действий
5	Обучение чередование ходьбы и бега	1	комбинированный	Разучивание челночного бега. Чередование ходьбы и бега.	Знать разновидности ходьбы и бега
6	Закрепление чередование ходьбы и бега	1	комбинированный	Чередование ходьбы и бега.	Знать разновидности ходьбы и бега

7	Повторение чередование ходьбы и бега	1	Контрольный	Контрольный бег на 30 м. Чередование ходьбы и бега.	Тестирование челночного бега 3x10
8	Обучение прыжковых упражнений прыжки в длину с места	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка
9	Закрепление прыжковых упражнений прыжки в длину с места	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка
10	Повторение прыжковых упражнений прыжки в длину с места	1	Контрольный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Тестирование Прыжка в длину с места.
11	Обучение ору для метания мяча на дальность	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность. Знакомство с фазами метания мяча.	Знать фазы метания мяча
12	Закрепление ору для метания мяча на дальность	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность	Знать фазы метания мяча
13	Повторение ору для метания мяча на дальность	1	Контрольный	ОРУ для метания мяча на дальность.	Знать фазы метания мяча
14	Обучение метание мяча правой и левой рукой.	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча
15	Закрепление метание мяча правой и левой рукой	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча
16	Повторение общеразвивающих упр для метания мяча на дальность	1	Контрольный	ОРУ для метания мяча на дальность	Знать фазы метания мяча
17	Коррекционные игры: « Слушай сигнал»	1	комбинированный	Знакомство с правилами игры и	Разучивание подвижных игр

	«Запомни порядок» «Летает, не летает»		анной	соблюдением техники безопасности . Выполнение игр.	
18	Коррекционные игры: « Слушай сигнал» «Запомни порядок» «Летает, не летает»	1	комбинированной	Выполнение игр.	Разучивание подвижных игр
19	Обучение игр с элементами ОРУ	1	комбинированной	Знакомство с правилами игры и соблюдением техники безопасности . Выполнение игр.	Разучивание игр
	Закрепление игр с элементами ОРУ		комбинированной	Выполнение игр.	Закрепление игр
20	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики.	
21	Обучение построения и перестроения	1	комбинированной	Построение и перестроение.	Разучивание
22	Закрепление построения и перестроения	1	комбинированной	Построение и перестроение.	Закрепление
23	Повторение построения и перестроения	1	комбинированной	Построение и перестроение.	Повторение
24	Обучение размыкание и повороты, выполнение команд.	1	комбинированной	Строевые упражнения. Размыкание и повороты, выполнение команд.	Обучение
25	Закрепление размыкание и повороты, выполнение команд.	1	комбинированной	Строевые упражнения. Размыкание и повороты, выполнение команд.	Закрепление
26	Закрепление акробатических упражнений. группировка лежа на	1	комбинированной	Техника безопасности Акробатические упражнения, группировка, лежа на	Разучивание Разминки на матах

	спине		й	спине	
27	Повторение акробатических упражнений. группировка лежа на спине	1	комбинированный	Разминка с малыми мячами. Подвижная игра. Акробатические упражнения, группировка, лежа на спине	Повторение
28	Обучение перекаты	1	комбинированный	Перекаты вперед-назад	Обучение
29	Закрепление перекаты	1	комбинированный	Перекаты вперед-назад	Закрепление
30	Повторение перекаты	1	Контрольный	Перекаты вперед-назад	Повторение
31	Обучение лазание по гимнастической стенке	1	комбинированный	Разминка с гимнастическими палками. Игра. Лазание по гимнастической стенке.	Обучение
32	Закрепление лазание по гимнастической стенке	1	комбинированный	Лазание по гимнастической стенке.	Закрепление Лазание по гимнастической стенке.
33	Обучение подлезанию под препятствиями	1	комбинированный	Разминка с массажными мячами. Подлезание под препятствиями	Обучение Подлезание под препятствиями
34	Закрепление подлезания под препятствиями	1	комбинированный	Разминка на матах . Игры. Подлезание под препятствиями	Закрепление Подлезание под препятствиями
35	Повторение подлезание под препятствиями	1	комбинированный	Подлезание под препятствиями	Повторение
36	Обучение висы и упоры	1	комбинированный	Разучивание зарядки Игры. Висы и упоры.	Обучение висы и упоры

37	Закрепление равновесия по скамейке	1	комбинированной	Зарядка. Круговая тренировка. Равновесие по скамейке	Закрепление равновесия по скамейке
38	Обучение равновесию по скамейке	1	комбинированной	Равновесие по скамейке	
39	Закрепление равновесия по скамейке	1	комбинированной	Разминка со скакалками. Равновесие по скамейке	Закрепление равновесия по скамейке
40	Подвижные игры с элементами ОРУ	1	комбинированной	Выполнение игр с элементами ОРУ	Повторение зарядки с помощью учеников
41	Техника безопасности по лыжной подготовке	1	комбинированной	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке	Здоровьесбережения Организационные методические требования применяемые на уроках лыжной подготовки
42	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж	1	комбинированной	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж
43	Обучение приставным шагом	1	комбинированной	Ходьба приставным шагом.	Обучение приставным шагом
44	Закрепление приставного шага	1	комбинированной	Техника выполнения приставного шага	Закрепление
45	Повторение приставного шага	1	комбинированной	Техника выполнения приставного шага	Повторение приставного шага
46	Обучение ступающим шагом	1	комбинированной	Передвижение на лыжах ступающим шагом	Обучение ступающим шагом

			й		
47	Закрепление ступающего шага	1	комбинированной	Техника выполнения ступающего шага.	Закрепление ступающего шага
48	Повторение ступающего шага	1	Контрольной	Передвижение на лыжах с палочками и без. Техника выполнения ступающего шага.	Повторение ступающего шага
49	Прогулки на лыжах	1	комбинированной	Знакомство с правилами обгона на лыжне	Повторение ступающего шага
50	Обучение зимним играм	1	комбинированной	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания
51	Закрепление зимних игр	2	Урок повторению и закреплению изученного материала	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания
52	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр	1	комбинированной	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр	
53	Обучение подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	Разучивание разминки и игры с сбегом
54	Закрепление подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Разминка в движении. Выполнение подвижных игр с	Закрепление подвижных игр с бегом

			й	бегом	
55	Повторение подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Разминка в движении. Выполнение подвижных игр с бегом	Повторение подвижных игр с бегом
56	Обучение играм коррекционной направленности	1	комбинированной	Выполнение игр коррекционной направленности	Разучить игры коррекционной направленности
57	Закрепление игр коррекционной направленности	1	комбинированной	Выполнение игр коррекционной направленности	Закрепить игры коррекционной направленности
58	Повторение игр коррекционной направленности	1	комбинированной	Выполнение игр коррекционной направленности	Повторить игры коррекционной направленности
59	Обучение ОРУ для формирования правильной осанки	1	комбинированной	ОРУ для формирования правильной осанки	ОРУ с гимнастической палочкой
60	Закрепление ОРУ для формирования правильной осанки	1	комбинированной	Разминка в движении. ОРУ для формирования правильной осанки	Закрепить ОРУ для формирования правильной осанки
61	Повторение ОРУ для формирования правильной осанки	1	комбинированной	ОРУ для формирования правильной осанки	Повторить ОРУ для формирования правильной осанки
62	Обучение подвижным играм с бегом	1	комбинированной	Разучивание беговой разминки. Выполнение подвижных игр с бегом	Обучить подвижным играм с бегом
63	Закрепление подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепить подвижные игры с бегом
64	Повторение подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	Повторить подвижные игры с бегом
65	Обучение играм коррекционной направленности	1	комбинированной	Выполнение игр коррекционной направленности	Обучить играм коррекционной направленности

			й		
66	Закрепление игр коррекционной направленности	1	комбинированной	Выполнение игр коррекционной направленности	Закрепить игры с коррекционной направленностью
67	Повторение подвижных игр с метанием мяча	1	комбинированной	формировать реакции развивать выносливость	Корректировать движения при ловле и передачи мяча
68	Обучение ОРУ для формирования правильной осанки	1	комбинированной	ОРУ для формирования правильной осанки	Обучить ОРУ для формирования правильной осанки
69	Закрепление ОРУ для формирования правильной осанки	1	комбинированной	ОРУ для формирования правильной осанки	Закрепить ОРУ для формирования правильной осанки
70	Повторение ОРУ для формирования правильной осанки	1	комбинированной	ОРУ для формирования правильной осанки	Повторить ОРУ для формирования правильной осанки
71	Обучение подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	Обучить подвижные игры с бегом
72	Закрепление подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Беговая разминка. Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепить подвижные игры с бегом
73	Повторение подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	Повторить подвижные игры с бегом
74	Техника безопасности на уроках подвижных игр	1	комбинированной	Обсуждение правил безопасного поведения при подвижных играх.	

			й	Выполнение подвижных игр	
75	Обучение подвижным играм с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	Обучить подвижным играм с бегом
76	Закрепление подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепить подвижные игры с бегом
77	Повторение подвижных игр с бегом	1	комбинированной	Выполнение подвижных игр с бегом	
78	Обучение играм с прыжками	1	комбинированной	Выполнение игр с прыжками	Формировать прыгучесть
79	Закрепление игр с прыжками	1	комбинированной	Выполнение игр с прыжками	Закрепить игры с прыжками
80	Обучение играм с мячом	1	комбинированной	Выполнение игр с мячом	Обучить играм с мячом
81	Закрепление игр с мячом	1	комбинированной	Выполнение игр с мячом	Закрепить игры с мячом
82	Повторение игр с мячом	1	комбинированной	Выполнение игр с мячом	Повторить игры с мячом
83	Обучение играм с раскладыванием и собиранием предметов	1	комбинированной	Разминка с флажками. Выполнение игр с раскладыванием и собиранием предметов	Кубики кегли
84	Закрепление игр с раскладыванием и собиранием предметов	1	комбинированной	Выполнение игр с раскладыванием и собиранием предметов	Кубики кегли
85	Обучение ведению мяча	1	комбинированной	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию

			й		
86	Закрепление ведения мяча	1	комбинированной	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию
87	Обучение ловле мяча двумя руками	1	комбинированной	Техника ловли мяча двумя руками	Обучить ловле мяча двумя руками
88	Закрепление ловли мяча двумя руками	1	комбинированной	Техника ловли мяча двумя руками	Закрепить ловли мяча двумя руками
89	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	комбинированной	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики	
90	Бег на 30м	1	комбинированной	Разучивание беговой разминки. Бег на 30м на время.	Тестирование бега
91	Прыжок в длину с разбега	1	комбинированной	Техника прыжка в длину с разбега	Развивать выносливость
92	Кроссовый бег	1	комбинированной	Кроссовый бег	Развивать выносливость
93	Метание мяча на дальность	1	комбинированной	Техника метания мяча на дальность	Индивидуальный подход
94	Прыжок в глубину с разбега	1	комбинированной	Прыжок в глубину с разбега	Развивать точность
95	Перешагивание через обруч	1	комбинированной	Перешагивание через обруч	Развивать точность
96	Перешагивание через обруч	1	комбинированной	Перешагивание через обруч	Развивать точность

			анны й		
97	Игры подвижные с бегом	1	комби ниров анны й	Выполнение правил в подвижных играх с бегом	Развивать скоростно-силовые качества
98	Игры подвижные с бегом	1	комби ниров анны й	Выполнение подвижных игр с бегом.	Развивать скоростно-силовые качества
99	Челночный бег3х10	1	комби ниров анны й	Челночный бег3х10	Развивать скоростно-силовые качества

2 КЛАСС

(_102_ ч. в год, по3 ч. в неделю)

Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть

I. Легкая атлетика

Ходьба

Ходьба с высоким подниманием бедра.

Ходьба в полуприседе.

Ходьба с различными положениями рук.

Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

Бег

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).

Бег с преодолением простейших препятствий.

Бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин.

Прыжки .

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

Метание .

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места.

Метание м/м на дальность.

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

II. Подвижные игры

Подвижные игры.

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Волшебный мешок»; игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место»; игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

II четверть

I. Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг.

Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.

Расчет по порядку.

Элементы акробатических упражнений).

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами.

Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.

Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры .

Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие .

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами)

II. Подвижные игры

III четверть

I. Лыжная подготовка

Переноска лыж

Ступающий шаг без палок и с палками .

Скользкий шаг

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж .

Передвижение на лыжах до 600 м .

IV четверть

I. Легкая атлетика

Совершенствование навыков медленного бега и бега на скорость .

Совершенствование техники выполнения прыжков и метания .

II. Подвижные игры

Подвижные игры

Игровые упражнения и игры-задания.

Игры на развитие внимания и памяти: «Все ли на месте?», «Отгадай по голосу»

II четверть

I. Гимнастика

Равновесие .

Ходьба боком приставными шагами.

Ходьба по наклонной скамейке.

Ходьба по полу по начерченной линии.

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

Построение в шеренгу по заданному ориентиру.

Движение в колонне с изменением направлений.

Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.

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

Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного.

Выполнение и.п. рук по словесной инструкции учителя.

Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

II. Подвижные игры

Подвижные игры

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

Календарно-тематическое планирование 2 класс физкультура(102 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Целевая установка	Основные понятия	П
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	комбинированный	Знакомство с техникой безопасности. Строевые упражнения.	Строевые упражнения	У
2	Обучение разновидности ходьбы ходьба с речитативом	1	комбинированный	Разучивание ходьбы и бега с речитативом. Разминка в движении игры.	Знать разновидности и ходьбы и бега	У
3	Закрепление разновидности ходьбы ходьба с речитативом	1	комбинированный	Ходьба с речитативом	Знать разновидности и ходьбы и бега	У
4	Повторение разновидности ходьбы ходьба с речитативом	1	комбинированный	Повторение ходьбы и бега с речитативом. Разминка в движении	Здоровье сбережения самоанализ и коррекции действий	С
5	Обучение чередование ходьбы и бега	1	комбинированный	Разучивание челночного бега. Чередование ходьбы и бега	Знать разновидности и ходьбы и бега	З
6	Закрепление чередование ходьбы и бега	1	комбинированный	Чередование ходьбы и бега.	Знать разновидности и ходьбы и бега	З
7	Повторение		Контр	Контрольный бег	Тестирование	З

	чередование ходьбы и бега		ольны й	на 30 м. Чередование ходьбы и бега.	челночного бега 3x10	ч б
8	Обучение прыжковых упражнений прыжки в длину с места	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка	З в П
9	Закрепление прыжковых упражнений прыжки в длину с места	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка	П с
10	Повторение прыжковых упражнений прыжки в длину с места	1	Контрольный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Тестирование Прыжка в длину с места.	П с
11	Обучение ору для метания мяча на дальность	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность. Знакомство с фазами метания мяча.	Знать фазы метания мяча	Д З в м
12	Закрепление ору для метания мяча на дальность	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность	Знать фазы метания мяча	З в м
13	Повторение ору для метания мяча на дальность	1	Контрольный	ОРУ для метания мяча на дальность.	Знать фазы метания мяча	З в м
14	Повторение ору для метания мяча на дальность	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность.	Знать фазы метания мяча	З в м
15	Обучение метание мяча правой и левой рукой	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	З в м
16	Закрепление метание мяча правой и левой рукой	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	З в м
17	Повторение метание мяча правой и левой рукой	1	Контрольный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	З в м
18	Коррекционные игры «Волшебный мешок» «Отгадай по голосу» «Фигуры»	1	комбинированный	Выполнение игр.	Разучивание подвижных игр	З в и
19	Повторение	1	Контр	Знакомство с	Разучивание	З

	коррекционные игры «Волшебный мешок «Отгадай по голосу» «Фигуры»		ольны й	правилами игры и соблюдением техники безопасности . Выполнение игр	подвижных игр	в и
20	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики		З Г З Ж Ч
21	Обучение построения и перестроения	1	комби нирова нный	Построение и перестроение.	Разучивание	З М
22	Закрепление построения и перестроения	1	комби нирова нный	Построение и перестроение.	Закрепление	З М
23	Закрепление размыкание и повороты выполнение команд	1	комби нирова нный	Повторение размыкание и повороты выполнение команд	Повторение	З М
24	Закрепление построений и перестроений	1	комби нирова нный	Построение и перестроение.	Закрепление	З П п
25	Повторение построения и перестроения	1	Контр ольны й	Построение и перестроение.	В колонну в шеренгу	З П п к ш
26	Закрепление акробатических упражнений. группировка лежа на спине	1	комби нирова нный	Акробатические упражнения, группировка, лежа на спине	Индивидуальн ый подход	З Г
27	Повторение акробатических упражнений. группировка лежа на спине	1	Контр ольны й	Акробатические упражнения, группировка, лежа на спине	Индивидуальн ый подход	З Г
28	Обучение перекаты	1	комби нирова нный	Перекаты вперед- назад	Индивидуальн ый подход	З п на в
29	Закрепление перекаты	1	Контр ольны й	. Перекаты вперед-назад влево вправо	Индивидуальн ый подход	З п на в

30	Обучение лазанье по гимнастической стенке	1	комбинированный	Лазание по гимнастической стенке.	Обучение	З
31	Закрепление лазанье по гимнастической стенке	1	комбинированный	Лазание по гимнастической стенке.	Закрепление Лазание по гимнастической стенке.	З
32	Обучение подлезанию под препятствиями	1	комбинированный	Разминка с массажными мячами. Подлезание под препятствиями	Обучение Подлезание под препятствиями	З
33	Закрепление подлезание под препятствиями	1	комбинированный	Разминка на матах . Игры. Подлезание под препятствиями	Закрепление Подлезание под препятствиями	З
34	Повторение подлезание под препятствиями	1	Контрольный	Подлезание под препятствиями	Повторение подлезание под препятствиями	З
35	Обучение висы и упоры упор в положение присев	1	комбинированный	Разучивание зарядки Игры. Висы и упоры.	Обучение висы и упоры	З
36	Закрепление висы и упоры упор в положение присев	1	Контрольный	Висы и упоры.	Закрепление висы и упоры упор в положение присев	З
37	Обучение равновесие по скамейке	1	комбинированный	Равновесие по скамейке	Обучить равновесию по бревну по гимнастической скамейки	З
38	Закрепление равновесие по скамейке	1	контрольный	Разминка со скакалками. Равновесие по скамейке	Закрепление	З
39	Подвижные игры	1	комбинированный	Выполнение игр	Правила игр и ход игры	Т
40	Техника безопасности по лыжной подготовке	1	комбинированный	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке	Здоровьесбережения Организационно методические требования применяемые	П

					на уроках лыжной	
41	Закрепление ходьбы на месте с подниманием носков лыж	1	комбинированный	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Закрепление ходьбы на месте с подниманием носков лыж	З
42	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж	1	комбинированный	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж	З
43	обучение приставным шагом	1	комбинированный	Ходьба приставным шагом.	Обучение приставным шагом	З
44	Закрепление приставным шагом	1	комбинированный	Техника выполнения приставного шага	Закрепление	З
45	Повторение приставным шагом	1	контрольный	Техника выполнения приставного шага	Повторение приставного шага	З
46	Обучение ступающим шагом	1	комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим шагом .	Обучение ступающим шагом	З
47	Закрепление ступающим шагом	1	комбинированный	Техника выполнения ступающего шага.	Закрепление ступающего шага	З
48	Повторение ступающим шагом	1	контрольный	Передвижение на лыжах с палочками и без. Техника выполнения ступающего шага.		
49	Прогулки на лыжах	1	комбинированный	Знакомство с правилами обгона на лыжне	Повторение ступающего шага	З
50	Обучение зимним играм	1	комбинированный	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания	З
51	Закрепление зимних игр	1	Урок по повторению и закреп	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания	З

			лению изучен ного матери ала			
52	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр	1	комби нирова нный	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр	Знать, правила правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр	Зн пр бе по ур сп по
53	Обучение подвижных игр с бегом	1	комби нирова нный	Выполнение подвижных игр с бегом	Разучив ание разминки и игры с сбегом	Зн и
54	Закрепление подвижных игр с бегом	1	комби нирова нный	Разминка в движении. Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепление подвижных игр с бегом	Зн и
55	Повторение подвижных игр с бегом	1	комби нирова нный	Разминка в движении. Выполнение подвижных игр с бегом	Повторение подвижных игр с бегом	Зн и
56	Обучение игр с коррекционной направленностью	1	комби нирова нный	Выполнение игр коррекционной направленности	Разучить игры коррекционной направленности	Зн и
57	Закрепление игр с коррекционной направленностью	1	комби нирова нный	Выполнение игр коррекционной направленности	Закрепить игры коррекционной направленности	Зн ко на ю
58	Повторение игр с коррекционной направленностью	1	Контр ольны й	Выполнение игр коррекционной направленности	Повторить игры коррекционной направленности	Зн ко на ю
59	Обучение Упражнения для формирования правильной осанки	1	комби нирова нный	ОРУ для формирования правильной осанки	ОРУ с гимнастической палочкой	Зн р ва у
60	Закрепление Упражнения для формирования правильной осанки	1	комби нирова нный	Разминка в движении. ОРУ для формирования правильной осанки	Закрепить ОРУ для формирования правильной осанки	р ва у

61	Повторение Упражнения для формирования правильной осанки	1	Контрольный	ОРУ для формирования правильной осанки	Повторить ОРУ для формирования правильной осанки	Знать
62	Обучение подвижных игр с бегом	1	комбинированный	Разучивание беговой разминки. Выполнение подвижных игр с бегом	Обучить подвижным играм с бегом	Знать
63	Закрепление подвижных игр с бегом	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепить подвижные игры с бегом	Знать
64	Повторение подвижных игр с бегом	1	Контрольный	Выполнение подвижных игр с бегом	Повторить подвижные игры с бегом	Знать
65	Обучение подвижных игр с метанием мяча	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с метанием мяча	Повторить подвижные игры с бегом	Знать
66	Закрепление подвижных игр с метанием мяча	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с метанием мяча	формировать реакции развивать выносливость	Знать
67	Повторение подвижных игр с метанием мяча	1	Контрольный	формировать реакции развивать выносливость	Корректировать движения при ловле и передачи мя	Знать
68	Обучение подвижных игр с раскладыванием и собиранием предметов	1	комбинированный	Разминка с флажками. Выполнение игр с раскладыванием и собиранием предметов	Кубики кегли	Размечать
69	Закрепление подвижных игр с раскладыванием и собиранием предметов	1	комбинированный	Выполнение игр с раскладыванием и собиранием предметов	Кубики кегли	Размечать
70	Подвижные игры	1	комбинированный	Выполнение игр	Обучить подвижным играм	Знать
71	Закрепление подвижных игр	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Знать
72	Обучение игр «Вот-так позы» «Совушка» « Удочка»	1	комбинированный	Разучивание игр	Обучить подвижным играм	Знать

73	Закрепление игр «Вот-так позы» «Совушка» « Удочка»	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Зн
74	Обучение «Прыгающие воробушки» «Быстро по местам» «Кошки и мышки»	1	комбинированный	Разучивание игр	Обучить подвижным играм	О
75	Закрепление «Прыгающие воробушки» «Быстро по местам» «Кошки и мышки»	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	О
76	Повторение Прыгающие воробушки» «Быстро по местам» «Кошки и мышки»	1	комбинированный	Выполнение игр	Формировать прыгучесть	Зн
77	Обучение « Метко в цель» «Догони мяч» « Кого назвали тот и ловит»	1	комбинированный	Выполнение игр	Обучить играм с мячом	Ра
78	Закрепление игр« Метко в цель» «Догони мяч» « Кого назвали тот и ловит»	1	комбинированный	Техника метания мяча	Закрепить игры с мячом	Ра
79	Повторение игр« Метко в цель» «Догони мяч» « Кого назвали тот и ловит»	1	Контрольный	Техника метания мяча	Повторить игры с мячом	Ра
80	Повторение передачи мяча руками и ловля его	1	комбинированный	Техника ловли мяча и передачи мяча	Повторение передачи мяча руками и ловля его	К
81	Обучение подачи мяча одной рукой снизу	1	комбинированный	Техника ловли мяча и передачи мяча	разучить подачи мяча одной рукой снизу	К
82	Закрепление подачи мяча одной рукой снизу	1	Контрольный	Техника ловли мяча и передачи мяча	Закрепить подачи мяча одной рукой снизу	К
83	Игры на свежем воздухе	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Зн
84	Игры на свежем воздухе	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Зн

85	Обучение ведение мяча	1	комбинированный	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию	Ра
86	Закрепление ведение мяча	1	комбинированный	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию	Ра
87	Обучение ловли мяча двумя руками	1	комбинированный	Техника ловли мяча двумя руками	Обучить ловле мяча двумя руками	Зн
88	Закрепление ловли мяча двумя руками	1	комбинированный	Техника ловли мяча двумя руками	Закрепить ловли мяча двумя руками	Зн
89	Обучение броски мяча по корзине	1	комбинированный	Выполнение броска мяча по корзине	Корректировать движение при броске мяча в корзину	
90	Закрепление броски мяча по корзине	1	комбинированный	Техника выполнения мяча по корзине	Корректировать движение при броске мяча в корзину	
91	Подвижные игры	1	комбинированный	Выполнение игр	Знать правила игры	
92	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	комбинированный	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики		Зн
93	Бег на 30м	1	комбинированный	Разучивание беговой разминки. Бег на 30м на время	Тестирование бега	Зн
94	Прыжок в длину с разбега	1	комбинированный	Техника прыжка в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега	Ра
95	Метание мяча на дальность с разбега	1	комбинированный	Техника метания мяча на дальность	Индивидуальный подход	Зн
96	Прыжок в глубину с разбега	1	комбинированный	Прыжок в глубину с разбега	Развивать точность	Зн
97	Перешагивание через обруч	1	комбинированный	Перешагивание через обруч	Развивать точность	
98	Полоса препятствий 30	1	комби	Выполнение	Развивать	Зн

	м		ниров анный	Полосы препятствий	быстроту и преодолеть страх	в П п
99	Эстафета с этапами 2x10 м	1	комби нирова анный	Выполнение эстафеты с этапами 2x10 м	Развивать быстроту	П Э п
100	Бег 10 м с преодолением препятствий	1	комби нирова анный	Бег 10 м с преодолением препятствий	Развивать быстроту и преодолеть страх	З в П п
101	Кроссовый бег 200-300 м	1	комби нирова анный	Кроссовый бег 200-300 м	Развивать выносливость	Т ц
102	Челночный бег 3x10 м	1	комби нирова анный	Челночный бег 3x10 м	Стартовый разгон	К те

3 класс

(__102__ ч. в год, по __3__ ч. в неделю)

Основы знаний

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть

I. Легкая 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.

Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.

Челночный бег (3x5 м).

Бег на скорость до 40 м.

Прыжки .

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.

Прыжки в длину способом «согнув ноги».

Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание».

Метание.

Метание м/м левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.

II. Подвижные игры

Подвижные игры .

Игры с элементами ОРУ: «Самые сильные», «Мяч соседу».

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

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

II четверть

I. 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!»

Элементы акробатических упражнений .

Перекуты в группировки.

Из положения лежа на спине «мостик».

2 – 3 кувырка вперёд.

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами.

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы и упоры .

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.

Ходьба 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.

Опорные прыжки .

Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, скакалками, набивными мячами)..

II. Подвижные игры

Подвижные игры.

III четверть

I. Лыжная подготовка

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах .

Выполнение строевых команд.

Передвижение скользящим шагом .

Подъем ступающим шагом на склон .

Спуск с горки в основной стойке .

Передвижение на лыжах до 800 м .

IV четверть

I. Легкая атлетика (часов).

Совершенствование техники челночного бега и бега на скорость .

Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках.

Отработка техники метания м/м в цель .

II. Подвижные игры

Подвижные игры.

Игры с бегом и прыжками, с бросанием, ловлей и метанием мяч.

Понятие эстафетный бег.

Встречная эстафета.

II четверть

I. Гимнастика .

Лазанье .

Совершенствование навыков лазанья по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.

Опорные прыжки .

Отработка техники опорных прыжков через гимнастическую скамейку.

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 и.п. рук с закрытыми глазами по команде учителя.

Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.

Прыжок в высоту до определённого ориентира.

Дозирование силы удара мячом об пол.

II. Подвижные игры .

Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Два сигнала», «Все ли на месте?».

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся 3 класса

Обучающиеся должны знать и уметь: гигиенические правила при выполнении физических упражнений; выполнять все пройденные команды для построений и перестроений; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической скамейке и перелезать через предметы одноименным способом; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; выполнять кувырок вперед из упора присев в группировку сидя, со страховкой; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спорта.

Календарно-тематическое планирование 3 класс физкультура(102 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Целевая установка	Основные понятия	П
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	комбинированный	Знакомство с техникой безопасности. Строевые упражнения.	Строевые упражнения	У
2	Обучение ходьбы и бега в разном темпе	1	комбинированный	Разучивание ходьбы и бега с речитативом. Разминка в движении игры.	Знать разновидность и ходьбы и бега	У
3	Закрепление ходьбы и бега в разном темпе	1	комбинированный	Ходьба с речитативом	Знать разновидность и ходьбы и бега	У
4	Повторение ходьбы и бега в разном темпе	1	комбинированный	Повторение ходьбы и бега с речитативом. Разминка в	Здоровье сбережения самоанализ и коррекции	С

				движении	действий	п
5	Обучению дыхательным упражнениям по подражанию	1	комбинированный	Разучивание челночного бега. Чередование ходьбы и бега	Знать разновидность и ходьбы и бега	Зн
6	Закрепление дыхательным упражнениям по подражанию	1	комбинированный	Чередование ходьбы и бега.	Знать разновидность и ходьбы и бега	Зн
7	Повторение дыхательным упражнениям по подражанию		Контрольный	Контрольный бег на 30 м. Чередование ходьбы и бега.	Тестирование челночного бега 3x10	Зн
8	Обучению общеразвивающих упражнений для мышц шеи и головы	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка	Зн
9	Закрепление общеразвивающих упражнений для мышц шеи и головы	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка	П
10	Повторение общеразвивающих упражнений для мышц шеи и головы	1	Контрольный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Тестирование Прыжка в длину с места.	П
11	Обучение общеразвивающих упражнений для рук	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность. Знакомство с фазами метания мяча.		Зн
12	Закрепление общеразвивающих упражнений для рук	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность		Зн
13	Повторение общеразвивающих упражнений для рук	1	Контрольный	ОРУ для метания мяча на дальность.	Знать фазы метания мяча	Зн
14	Обучение общеразвивающих упражнений для туловища	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность.	Знать фазы метания мяча	Зн
15	Закрепление общеразвивающих упражнений для туловища	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	Зн

16	Повторение общеразвивающих упражнений для туловища	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	Знать фазы метания мяча
17	Обучение общеразвивающих упражнений для ног	1	Контрольный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	Знать фазы метания мяча
18	Закрепление общеразвивающих упражнений для ног	1	комбинированный	Выполнение игр.	Разучивание подвижных игр	Знать фазы метания мяча
19	Повторение Обучение общеразвивающих упражнений для ног	1	Контрольный	Знакомство с правилами игры и соблюдением техники безопасности . Выполнение игр	Разучивание подвижных игр	Знать фазы метания мяча
20	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики		Знать фазы метания мяча
21	Обучение построения и перестроения	1	комбинированный	Построение и перестроение.	Разучивание	Знать фазы метания мяча
22	Закрепление построения и перестроения	1	комбинированный	Построение и перестроение.	Закрепление	Знать фазы метания мяча
23	Обучение ритмическим упражнениям	1	комбинированный	Повторение размыкание и повороты выполнение команд	Повторение	Знать фазы метания мяча
24	Закрепление ритмическим упражнениям	1	комбинированный	Построение и перестроение.	Закрепление	Знать фазы метания мяча
25	Повторение ритмическим упражнениям	1	Контрольный	Построение и перестроение.	В колонну в шеренгу	Знать фазы метания мяча
26	Обучение лазанье и перелезание	1	комбинированный	Акробатические упражнения, группировка, лежа на спине	Индивидуальный подход	Знать фазы метания мяча
27	Закрепление лазанье и перелезание	1	Контрольный	Акробатические упражнения,	Индивидуальный подход	Знать фазы метания мяча

			й	группировка, лежа на спине		
28	Повторение лазанье и перелезание	1	комбинированный	Перекаты вперед-назад	Индивидуальный подход	З
29	Обучение равновесию	1	Контрольный	. Перекаты вперед-назад влево вправо	Индивидуальный подход	З
30	Закрепление равновесию	1	комбинированный	Лазание по гимнастической стенке.	Обучение	З
31	Повторение равновесию	1	комбинированный	Лазание по гимнастической стенке.	Закрепление Лазание по гимнастической стенке.	З
32	Обучение передачи предметов и переноска груза	1	комбинированный	Разминка с массажными мячами. Подлезание под препятствиями	Обучение Подлезание под препятствиями	З
33	Закрепление передачи предметов и переноска груза	1	комбинированный	Разминка на матах . Игры. Подлезание под препятствиями	Закрепление Подлезание под препятствиями	З
34	Повторение передачи предметов и переноска груза	1	Контрольный	Подлезание под препятствиями	Повторение подлезание под препятствиями	З
35	Обучение подвижных игр	1	комбинированный	Разучивание зарядки Игры. Висы и упоры.	Обучение висы и упоры	З
36	Закрепление подвижных игр	1	Контрольный	Висы и упоры.	Закрепление висы и упоры упор в положение присев	З
37	Повторение подвижных игр	1	комбинированный	Равновесие по скамейке	Обучить равновесию по бревну по гимнастической скамейки	З
38	Закрепление равновесие по скамейке	1	контрольный	Разминка со скакалками. Равновесие	Закрепление	З

				по скамейке		
39	Подвижные игры	1	комбинированный	Выполнение игр	Правила игр и ход игры	Т б
40	Техника безопасности по лыжной подготовке	1	комбинированный	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке	Здоровьесбережения Организационно методические требования применяемые на уроках лыжной	П ст ф и
41	Закрепление ходьбы на месте с подниманием носков лыж	1	комбинированный	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Закрепление ходьбы на месте с подниманием носков лыж	З х с н
42	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж	1	комбинированный	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж	З х с н
43	Обучение Передвижение скользящим шагом	1	комбинированный	Ходьба приставным шагом.	Обучение приставным шагом	З
44	Закрепление Передвижение скользящим шагом	1	комбинированный	Техника выполнения приставного шага	Закрепление	З в пр ш
45	Повторение Передвижение скользящим шагом	1	контрольный	Техника выполнения приставного шага	Повторение приставного шага	З пр ш
46	Обучение подъёму ступающим шагом на склон.	1	комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим шагом .	Обучение ступающим шагом	З п ст ш
47	Закрепление подъёму ступающим шагом на склон.	1	комбинированный	Техника выполнения ступающего шага.	Закрепление ступающего шага	З п ст ш
48	Повторение подъёму ступающим шагом на склон.	1	контрольный	Передвижение на лыжах с палочками и без. Техника выполнения ступающего шага.		
49	Обучение спуску с горки в основной стойке	1	комбинированный	Знакомство с правилами обгона	Повторение ступающего	З п

			нный	на лыжне	шага	ст ш
50	Закрепление спуска с горки в основной стойке	1	комбинированный	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания	З з
51	Повторение спуска с горки в основной стойке	1	Урок по повторению и закреплению изученного материала	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания	З з
52	Закрепление передвижение на лыжах	1	комбинированный	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр	Знать, правила правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр	З пр бе по ур сп по
53	Повторение передвижение на лыжах	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с бегом	Разучивание разминки и игры с сбегом	З и
54	Техника безопасности на уроках подвижные игры	1	комбинированный	Разминка в движении. Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепление подвижных игр с бегом	З и
55	Подвижная игра « Два сигнала»	1	комбинированный	Разминка в движении. Выполнение подвижных игр с бегом	Повторение подвижных игр с бегом	З и
56	Подвижная игра « Два сигнала»	1	комбинированный	Выполнение игр коррекционной направленности	Разучить игры коррекционной направленности	З и
57	Подвижная игра « Запрещённое движение»	1	комбинированный	Выполнение игр коррекционной направленности	Закрепить игры коррекционной направленности	З ко на ю
58	Подвижная игра « Запрещённое движение»	1	Контрольный	Выполнение игр коррекционной направленности	Повторить игры коррекционной направленности	З ко на ю

59	Подвижная игра « Самые сильные»	1	комби нирова нный	ОРУ для формирования правильной осанки	ОРУ с гимнастической палочкой	З р в у
60	Подвижная игра « Самые сильные»	1	комби нирова нный	Разминка в движении. ОРУ для формирования правильной осанки	Закрепить ОРУ для формирования правильной осанки	р в у
61	Подвижные игры : «Мяч соседу»	1	Контр ольны й	ОРУ для формирования правильной осанки	Повторить ОРУ для формирования правильной осанки	З р в у
62	Подвижные игры : «Мяч соседу»	1	комби нирова нный	Разучивание беговой разминки. Выполнение подвижных игр с бегом	Обучить подвижным играм с бегом	З п с
63	Подвижные игры : « Зорький глаз	1	комби нирова нный	Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепить подвижных игры с бегом	З п с
64	Повторение подвижных игр с бегом	1	Контр ольны й	Выполнение подвижных игр с бегом	Повторить подвижные игры с бегом	З п с
65	Обучение подвижных игр с метанием мяча	1	комби нирова нный	Выполнение подвижных игр с метанием мяча	Повторить подвижные игры с бегом	З п с
66	Закрепление подвижных игр с метанием мяча	1	комби нирова нный	Выполнение подвижных игр с метанием мяча	формировать реакции развивать выносливость	З в П и
67	Повторение подвижных игр с метанием мяча	1	Контр ольны й	формировать реакции развивать выносливость	Корректировать движения при ловле и передачи мя	З в П и
68	Подвижные игры : « Мяч среднему»	1	комби нирова нный	Разминка с флажками. Выполнение игр с раскладыванием и собираением предметов	Кубики кегли	Р м
69	Подвижные игры : « Гонка мяча по кругу»	1	комби нирова нный	Выполнение игр с раскладыванием и собираением	Кубики кегли	Р м

				предметов		
70	Подвижные игры : «Шишки жёлуди орехи»	1	комбинированный	Выполнение игр	Обучить подвижным играм	Зн
71	Подвижные игры : «Шишки жёлуди орехи»	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Зн
72	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	комбинированный	Разучивание игр	Обучить подвижным играм	Зн
73	Обучение низкого старта	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Зн
74	Закрепление низкого старта	1	комбинированный	Разучивание игр	Обучить подвижным играм	О
75	Повторение низкого старта	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	О
76	Обучение челночного бега 3x5 м	1	комбинированный	Выполнение игр	Формировать прыгучесть	Зн
77	Закрепление челночного бега 3x5 м	1	комбинированный	Выполнение игр	Обучить играм с мячом	Ра
78	Повторение челночного бега 3x5 м	1	комбинированный	Техника метания мяча	Закрепить игры с мячом	Ра
79	Обучение бега в чередовании с ходьбой до 100м	1	Контрольный	Техника метания мяча	Повторить игры с мячом	Ра
80	Закрепление бега в чередовании с ходьбой до 100м	1	комбинированный	Техника ловли мяча и передачи мяча	Повторение передачи мяча руками и ловля его	К
81	Повторение бега в чередовании с ходьбой до 100м	1	комбинированный	Техника ловли мяча и передачи мяча	разучить подачи мяча одной рукой снизу	К
82	Встречная эстафета (эстафетный бег)	1	Контрольный	Техника ловли мяча и передачи мяча	Закрепить подачи мяча одной рукой снизу	К

83	Обучение прыжка в длину « согнув ноги»	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Знать правила игры
84	Закрепление прыжка в длину « согнув ноги»	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Знать правила игры
85	Повторение прыжка в длину « согнув ноги»	1	комбинированный	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию	Размечать
86	Обучение прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание»	1	комбинированный	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию	Размечать
87	Закрепление прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание»	1	комбинированный	Техника ловли мяча двумя руками	Обучить ловле мяча двумя руками	Знать действия
88	Повторение прыжка в высоту с разбега способом « перешагивание»	1	комбинированный	Техника ловли мяча двумя руками	Закрепить ловли мяча двумя руками	Знать действия
89	Обучение метания мяча на дальность	1	комбинированный	Выполнение броска мяча по корзине	Корректировать движение при броске мяча в корзину	
90	Закрепление метания мяча на дальность	1	комбинированный	Техника выполнения мяча по корзине	Корректировать движение при броске мяча в корзину	
91	Повторение метания мяча на дальность	1	комбинированный	Выполнение игр	Знать правила игры	
92	Медленный бег до 3 м	1	комбинированный	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики		Знать термины
93	Медленный бег до 3 м	1	комбинированный	Разучивание беговой разминки. Бег на 30м на время	Тестирование бега	Знать беговые
94	Обучение подвижных игр с бегом	1	комбинированный	Техника прыжка в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега	Размечать
95	Закрепление подвижных игр с бегом	1	комбинированный	Техника метания мяча на дальность	Индивидуальный подход	Знать материалы

96	Повторение подвижных игр с бегом	1	комбинированный	Прыжок в глубину с разбега	Развивать точность	З П г р
97	Закрепление игр с прыжками	1	комбинированный	Перешагивание через обруч	Развивать точность	
98	Полоса препятствий 30 м	1	комбинированный	Выполнение Полосы препятствий	Развивать быстроту и преодолеть страх	З в П п
99	Эстафета с этапами 2х10 м	1	комбинированный	Выполнение эстафеты с этапами 2х10 м	Развивать быстроту	П Э п
100	Бег 10 м с преодолением препятствий	1	комбинированный	Бег 10 м с преодолением препятствий	Развивать быстроту и преодолеть страх	З в П п
101	Кроссовый бег 200-300 м	1	комбинированный	Кроссовый бег 200-300 м	Развивать выносливость	Т ц
102	Челночный бег 3х10 м	1	комбинированный	Челночный бег 3х10 м	Стартовый разгон	К т

4 класс
(_102ч)

Основы знаний

Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

I четверть

I. Легкая атлетика

Ходьба .

Ходьба в быстром темпе (наперегонки).

Ходьба в приседе.

Сочетание различных видов ходьбы.

Бег .

Понятие низкий старт.

Быстрый бег на месте до 10 сек.

Челночный бег (3x10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.

Прыжки .

Прыжки с ноги на ногу до 20 м.

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега на результат.

Метание.

Метание мячей в цель и на дальность.

II. Подвижные игры.

Подвижные игры

Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

II четверть

I. Гимнастика

Строевые упражнения .

Поворот кругом на месте.

Расчет на «первый – второй».

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.

Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад.

Комбинация из кувырков.

«Мостик».

Лазанье .

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.

Лазанье по канату произвольным способом.

Перелезание через бревно, козла.

Висы и упоры.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате.

Равновесие .

Ходьба по наклонной доске.

Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

Равновесие «ласточка».

Опорные прыжки .

Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

ОРУ без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, скакалками, набивными мячами .

II. Подвижные игры

Подвижные игры .

III четверть

I. Лыжная подготовка

Выполнение строевых команд .

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом

Подъем «елочкой», «лесенкой».
 Спуски в средней стойке .
 Передвижение на лыжах до 1,5 км

IV четверть

I. Легкая атлетика

Отработка навыков ходьбы и бега
 Совершенствование техники прыжков и метания .

II. Подвижные игры

Подвижные игры .

Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами; передача мяча руками, ловля его; подача одной рукой снизу.

Понятие эстафета круговая.

Круговая эстафета.

II четверть

I. Гимнастика

Равновесие

Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки

Отработка техники опорного прыжка через козла.

Коррекционные упражнения

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.

Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.

Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.

II. Подвижные игры

Подвижные игры .

Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».

Календарно-тематическое планирование 4 класс физкультура(102 часов)

№/№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Целевая установка	Основные понятия	П
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	комбинированный	Знакомство с техникой безопасности. Строевые упражнения.	Строевые упражнения	У
2	Обучение разновидностям ходьбы и видов ходьбы	1	комбинированный	Разучивание ходьбы и бега с речитативом.	Знать разновидность и ходьбы и	У

				Разминка в движении игры.	бега	
3	Закрепление Обучение разнообразиям ходьбы и видов ходьбы	1	комбинированный	Ходьба с речитативом	Знать разновидности ходьбы и бега	Утехо
4	Повторение Обучение разнообразиям ходьбы и видов ходьбы	1	комбинированный	Повторение ходьбы и бега с речитативом. Разминка в движении	Здоровье сбережения самоанализ и коррекции действий	Снефьпн
5	Обучение чередование ходьбы и бега	1	комбинированный	Разучивание челночного бега. Чередование ходьбы и бега	Знать разновидности ходьбы и бега	Зачеб
6	Закрепление чередование ходьбы и бега	1	комбинированный	Чередование ходьбы и бега.	Знать разновидности ходьбы и бега	Зачеб
7	Повторение чередование ходьбы и бега		Контрольный	Контрольный бег на 30 м. Чередование ходьбы и бега.	Тестирование челночного бега 3x10	Зачеб
8	Обучение разнообразиям бега	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка	Зачебп
9	Закрепление разнообразиям бега	1	комбинированный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Знать фазы прыжка	Пс
10	Повторение разнообразиям бега	1	Контрольный	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	Тестирование Прыжка в длину с места.	Пс
11	Обучение бега с преодолением препятствий	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность. Знакомство с фазами метания мяча.	Знать фазы метания мяча	ДЗачебм
12	Закрепление бега с преодолением препятствий	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность	Знать фазы метания мяча	Зачебм

13	Повторение бега с преодолением препятствий	1	Контрольный	ОРУ для метания мяча на дальность.	Знать фазы метания мяча	Знать фазы метания мяча
14	Обучение прыжка в длину и в высоту с разбега	1	комбинированный	ОРУ для метания мяча на дальность.	Знать фазы метания мяча	Знать фазы метания мяча
15	Закрепление прыжка в длину и в высоту с разбега	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	Знать фазы метания мяча
16	Повторение прыжка в длину и в высоту с разбега	1	комбинированный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	Знать фазы метания мяча
17	Обучение метания мяча на дальность	1	Контрольный	Метание мяча правой и левой рукой.	Знать фазы метания мяча	Знать фазы метания мяча
18	Закрепление метания мяча на дальность	1	комбинированный	Выполнение игр.	Разучивание подвижных игр	Знать фазы метания мяча
19	Повторение метания мяча на дальность	1	Контрольный	Знакомство с правилами игры и соблюдением техники безопасности . Выполнение игр	Разучивание подвижных игр	Знать фазы метания мяча
20	Техника безопасности на уроках подвижные игры	1		Знакомство с соблюдением техники безопасности на уроках гимнастики		Знать фазы метания мяча
21	Обучение игры « Светофор» «Запрещенное движение»	1	комбинированный	Построение и перестроение.	Разучивание	Знать фазы метания мяча
22	Закрепление игры « Светофор» «Запрещенное движение»	1	комбинированный	Построение и перестроение.	Закрепление	Знать фазы метания мяча
23	Повторение игры « Светофор» «Запрещенное движение»	1	комбинированный	Повторение размыкание и повороты выполнение команд	Повторение	Знать фазы метания мяча
24	Обучение игры «Что изменилось» « Фигуры»	1	комбинированный	Построение и перестроение.	Закрепление	Знать фазы метания мяча

25	Закрепление «Что изменилось» « Фигуры»	1	Контр ольны й	Построение и перестроение.	В колонну в шеренгу	З П п к ш
26	Повторение «Что изменилось» « Фигуры»	1	комби нирова нный	Акробатические упражнения, группировка, лежа на спине	Индивидуальн ый подход	З гр
27	Обучение игр с алиментами общеразвивающих упражнений	1	Контр ольны й	Акробатические упражнения, группировка, лежа на спине	Индивидуальн ый подход	З гр
28	Закрепление игр с алиментами общеразвивающих упражнений	1	комби нирова нный	Перекаты вперед-назад	Индивидуальн ый подход	З п на в
29	Повторение игр с алиментами общеразвивающих упражнений	1	Контр ольны й	. Перекаты вперед-назад влево вправо	Индивидуальн ый подход	З п на в
30	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	комби нирова нный	Лазание по гимнастической стенке.	Обучение	З ла ги ст
31	Обучение строевым упражнениям	1	комби нирова нный	Лазание по гимнастической стенке.	Закрепление Лазание по гимнастической стенке.	З ла ги ст
32	Закрепление строевым упражнениям строевым упражнениям	1	комби нирова нный	Разминка с массажными мячами. Подлезание под препятствиями	Обучение Подлезание под препятствиями	З П пр
33	Повторение строевым упражнениям строевым упражнениям	1	комби нирова нный	Разминка на матах . Игры. Подлезание под препятствиями	Закрепление Подлезание под препятствиями	З П пр
34	Обучение общеразвивающих и корригирующих упражнений	1	Контр ольны й	Подлезание под препятствиями	Повторение подлезание под препятствиями	З П пр
35	Закрепление общеразвивающих и корригирующих упражнений	1	комби нирова нный	Разучивание зарядки Игры. Висы и упоры.	Обучение висы и упоры	З П за

36	Повторение общеразвивающих и корригирующих упражнений	1	Контрольный	Висы и упоры.	Закрепление висы и упоры упор в положение присев	Зв
37	Обучение упражнений с предметами	1	комбинированный	Равновесие по скамейке	Обучить равновесию по бревну по гимнастической скамейки	Зв
38	Закрепление упражнений с предметами	1	контрольный	Разминка со скакалками. Равновесие по скамейке	Закрепление	Зв
39	Повторение упражнений с предметами	1	комбинированный	Выполнение игр	Правила игр и ход игры	Т
40	Обучение акробатических упражнений кувырок вперед и назад «мостик»	1	комбинированный	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроке	Здоровьесбережения Организационно методические требования применяемые на уроках лыжной	П
41	Закрепление акробатических упражнений кувырок вперед и назад «мостик»	1	комбинированный	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Закрепление ходьбы на месте с подниманием носков лыж	Зв
42	Повторение акробатических упражнений кувырок вперед и назад «мостик»	1	комбинированный	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Повторение ходьбы на месте с подниманием носков лыж	Зв
43	Обучение акробатических упражнений кувырок вперед и назад «мостик»	1	комбинированный	Ходьба приставным шагом.	Обучение приставным шагом	Зв
44	Закрепление акробатических упражнений кувырок вперед и назад «мостик»	1	комбинированный	Техника выполнения приставного шага	Закрепление	Зв
45	Повторение акробатических упражнений кувырок вперед и назад «мостик»	1	контрольный	Техника выполнения приставного шага	Повторение приставного шага	Зв

46	Обучение лазанье перелезание лазание по канату	1	комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим шагом .	Обучение ступающим шагом	Знать правила
47	Закрепление лазанье перелезание лазание по канату	1	комбинированный	Техника выполнения ступающего шага.	Закрепление ступающего шага	Знать правила
48	Повторение перелезание лазание по канату Обучение висам на канате	1	контрольный Обучение висам на канате	Передвижение на лыжах с палочками и без. Техника выполнения ступающего шага.		
49	Закрепление висам на канате	1	комбинированный	Знакомство с правилами обгона на лыжне	Повторение ступающего шага	Знать правила
50	Повторение висам на канате	1	комбинированный	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания	Знать правила
51	Обучение равновесию «ласточка»	1	Урок по повторению и закреплению изученного материала	Выполнение зимних игр.	Коллективное выполнения задания	Знать правила
52	Закрепление равновесию «ласточка»	1	комбинированный	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр	Знать, правила безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр	Знать правила безопасного поведения на уроках спортивных и подвижных игр
53	Повторение равновесию «ласточка»	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с бегом	Разучивание разминки и игры с сбегом	Знать правила
54	Обучение опорного прыжка через козла	1	комбинированный	Разминка в движении. Выполнение	Закрепление подвижных игр с бегом	Знать правила

			нный	подвижных игр с бегом		
55	Закрепление опорного прыжка через козла	1	комбинированный	Разминка в движении. Выполнение подвижных игр с бегом	Повторение подвижных игр с бегом	Зн
56	Повторение опорного прыжка через козла	1	комбинированный	Выполнение игр коррекционной направленности	Разучить игры коррекционной направленности	Зн
57	Повторение комплекса утренней зарядки	1	комбинированный	Выполнение игр коррекционной направленности	Закрепить игры коррекционной направленности	Зн
58	Повторение комплекса утренней зарядки	1	Контрольный	Выполнение игр коррекционной направленности	Повторить игры коррекционной направленности	Зн
59	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	комбинированный	ОРУ для формирования правильной осанки	ОРУ с гимнастической палочкой	Зн
60	Обучение попеременного двухшажного хода	1	комбинированный	Разминка в движении. ОРУ для формирования правильной осанки	Закрепить ОРУ для формирования правильной осанки	Зн
61	Закрепление попеременного двухшажного хода	1	Контрольный	ОРУ для формирования правильной осанки	Повторить ОРУ для формирования правильной осанки	Зн
62	Повторение попеременного двухшажного хода	1	комбинированный	Разучивание беговой разминки. Выполнение подвижных игр с бегом	Обучить подвижным играм с бегом	Зн
63	Обучение ступающим шагом на лыжах	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с бегом	Закрепить подвижные игры с бегом	Зн
64	Закрепление ступающим шагом на лыжах	1	Контрольный	Выполнение подвижных игр с бегом	Повторить подвижные игры с бегом	Зн
65	Повторение ступающим шагом на лыжах	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с метанием мяча	Повторить подвижные игры с бегом	Зн

			нный			
66	Обучение скользящим шагом	1	комбинированный	Выполнение подвижных игр с метанием мяча	формировать реакции развивать выносливость	З в П и
67	Закрепление скользящим шагом	1	Контрольный	формировать реакции развивать выносливость	Корректировать движения при ловле и передачи мяча	З в П и
68	Повторение скользящим шагом	1	комбинированный	Разминка с флажками. Выполнение игр с раскладыванием и собиранием предметов	Кубики кегли	Ра м
69	Обучение подъёма «ёлочкой» «лесенкой»	1	комбинированный	Выполнение игр с раскладыванием и собиранием предметов	Кубики кегли	Ра м
70	Закрепление «ёлочкой» «лесенкой»	1	комбинированный	Выполнение игр	Обучить подвижным играм	З и
71	Повторение «ёлочкой» «лесенкой»	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	З и
72	Повторение передвижение на лыжах до 1,5 км за урок	1	комбинированный	Разучивание игр	Обучить подвижным играм	З и
73	Закрепление передвижение на лыжах до 1,5 км за урок	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	З и
74	Повторение передвижение на лыжах	1	комбинированный	Разучивание игр	Обучить подвижным играм	О п и
75	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	комбинированный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	О п
76	Обучение игры в пионербол ознакомление с правилами	1	комбинированный	Выполнение игр	Формировать прыгучесть	З и
77	Закрепление игры в пионербол ознакомление с правилами	1	комбинированный	Выполнение игр	Обучить играм с мячом	Ра м
78	Повторение игры в пионербол ознакомление	1	комбинированный	Техника метания мяча	Закрепить игры с мячом	Ра м

	с правилами		нный			
79	Обучение передачи мяча руками и ловля его	1	Контр ольны й	Техника метания мяча	Повторить игры с мячом	Ра м
80	Закрепление передачи мяча руками и ловля его	1	комби нирова нный	Техника ловли мяча и передачи мяча	Повторение передачи мяча руками и ловля его	К ш п п
81	Повторение передачи мяча руками и ловля его	1	комби нирова нный	Техника ловли мяча и передачи мяча	разучить подачи мяча одной рукой снизу	К ш пр по
82	Обучение подачи мяча одной рукой	1	Контр ольны й	Техника ловли мяча и передачи мяча	Закрепить подачи мяча одной рукой снизу	К ш пр од сн
83	Закрепление подачи мяча одной рукой	1	комби нирова нный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Зн и
84	Повторение подачи мяча одной рукой	1	комби нирова нный	Выполнение игр	Закрепить подвижные игры	Зн и
85	учебной игры в пионербол 6х6	1	комби нирова нный	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию	Ра м
86	учебной игры в пионербол 6х6	1	комби нирова нный	Техника выполнения ведения мяча	Формировать реакцию	Ра м
87	учебной игры в пионербол 6х6	1	комби нирова нный	Техника ловли мяча двумя руками	Обучить ловле мяча двумя руками	Зн д сн
88	Обучение низкого старта	1	комби нирова нный	Техника ловли мяча двумя руками	Закрепить ловли мяча двумя руками	Зн д сн
89	Закрепление низкого старта	1	комби нирова нный	Выполнение броска мяча по корзине	Корректировать движение при броске мяча в корзину	
90	Повторение низкого старта	1	комби нирова нный	Техника выполнения мяча по корзине	Корректировать движение при броске мяча в корзину	
91	Обучение бега с преодолением	1	комби	Выполнение игр	Знать правила игры	

	препятствий		нирова нный			
92	Закрепление бега с преодолением препятствий	1	комби нирова нный	Знакомство с техникой безопасности на уроках легкой атлетики		З тр и
93	Бег на 30м	1	комби нирова нный	Разучивание беговой разминки. Бег на 30м на время	Тестирование бега	З б
94	Прыжок в длину с разбега	1	комби нирова нный	Техника прыжка в длину с разбега	Техника прыжка в длину с разбега	Р в
95	Метание мяча на дальность с разбега	1	комби нирова нный	Техника метания мяча на дальность	Индивидуальн ый подход	З М д
96	Закрепление эстафетного бега	1	комби нирова нный	Прыжок в глубину с разбега	Развивать точность	З П г р
97	Закрепление челночного бега	1	комби нирова нный	Перешагивание через обруч	Развивать точность	
98	Полоса препятствий 30 м	1	комби нирова нный	Выполнение Полосы препятствий	Развивать быстроту и преодолеть страх	З в П п
99	Эстафета с этапами 2х10 м	1	комби нирова нный	Выполнение эстафеты с этапами 2х10 м	Развивать быстроту	П Э п
100	Бег 10 м с преодолением препятствий	1	комби нирова нный	Бег 10 м с преодолением препятствий	Развивать быстроту и преодолеть страх	З в П п
101	Кроссовый бег 200-300 м	1	комби нирова нный	Кроссовый бег 200-300 м	Развивать выносливость	Т ц
102	Челночный бег 3х10м	1	комби нирова нный	Челночный бег 3х10	Стартовый разгон	К т

Приложение 2

Контрольно измерительные материалы.

1 класс

Обучающиеся должны знать: как подготовиться к уроку; что такое шеренга; прыжки; как вести себя на занятиях; знать свое место в строю.

Обучающиеся должны уметь: ходить в колонне по одному; построиться по одному; построиться в одну шеренгу; чередовать бег с ходьбой; метать малый мяч одной рукой с места; пройти по гимнастической скамейке; выполнять задания по словесной инструкции учителя; подпрыгивать на двух ногах и на одной; мягко приземляться в прыжках; передавать и переносить предметы различные по величине; действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя; выполнять общеразвивающие упражнения в определенном режиме.

2 класса

Обучающиеся должны знать: свое место в строю; как выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!»; кто такой «направляющий», «замыкающий»; как правильно дышать при ходьбе и беге; правила поведения на занятиях.

Обучающиеся должны уметь: понимать значение «укрепления здоровья»; выполнять распоряжения учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, в круг; выполнять повороты прыжком; выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики; бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность; сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре; играть в подвижные игры; выполнять игровые задания с элементами баскетбола, волейбола, ручного мяча, футбол.

3 класса

Обучающиеся должны знать и уметь: гигиенические правила при выполнении физических упражнений; выполнять все пройденные команды для построений и перестроений; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по гимнастической скамейке и перелезать через предметы одноименным способом; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; выполнять кувырок вперед из упора присев в группировку сидя, со страховкой; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спорта.

4 класс

Обучающиеся должны знать и уметь: гигиенические правила при выполнении физических упражнений; выполнять все пройденные команды для построений и перестроений; основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; выполнять комплекс утренней гимнастики; выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики; лазать по

гимнастической скамейке и перелезть через предметы одноименным способом; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре; выполнять кувырок вперед из упора присев в группировку сидя, со страховкой; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спорта.

Учебные нормативы 1 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта (с)		Без учета результатов
Прыжок в длину с места (см)		Без учета результатов
Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность (м)	Без учета результатов	

Учебные нормативы 2 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта (с)	7,7 – 6,9	7,8 – 7,0
Прыжок в длину с места (см)	100 - 155	80 - 145
Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность (м)	Без учета результатов	

Учебные нормативы 3 класс-4 класс

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта (с)	7,0 - 62	7,1 – 6,3
Прыжок в длину с места (см)	110 - 160	90 - 150
Прыжок в длину с разбега (см)	160 - 200	150 - 180
Метание малого мяча на дальность (м)	12 - 19	5 - 12
Ходьба на лыжах 800 м	Без учета времени	

Приложение3

Лист корректировки календарно-тематического планирования

№п/п	Тема	По плану	Фактически	Примечания(причина)