

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**

**ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»**

**УТВЕРЖДЕНО**



**Ахмедзянова С.В**

**Приказ № 312 от «29» 08 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**( УО1.5.5.1(1-4) )**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**1-4 классы**

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО, утвержденной Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

**Основные задачи** изучения предмета:

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

1. коррекция нарушений физического развития;
2. формирование двигательных умений и навыков;
3. развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
6. для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
7. формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
8. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
9. поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
10. формирование познавательных интересов, сообщение доступных тео-

ретических сведений по физической культуре;

- 11.воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 12.воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- 13.Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- 14.обогащение чувственного опыта;
- 15.коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- 16.формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- 17.Программой предусмотрены следующие виды работы:
- 18.беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- 19.выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- 20.выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 21.самостоятельное выполнение упражнений;
- 22.занятия в тренирующем режиме;
- 23.развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры в 1-4 классах, составляет 405 часов: в 1 классе – 99 часа (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее количество часов 303 час.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	25	
2	Подвижные спортивные игры (баскетбол)	12	
3	Гимнастика с основами акробатики	22	
4	Лыжная подготовка	25	
5	Подвижные игры (волейбол)	5	
6	Подвижные и спортивные игры (футбол)	10	
7	Легкая атлетика	13	
Общее количество часов		99	

### 2 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	24	
2	Гимнастика	23	1
3	Лыжная подготовка	30	
4	Подвижные игры	25	1
Общее количество часов		102	

### 4 класс

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	24	
2	Гимнастика	23	1
3	Лыжная подготовка	30	
4	Подвижные игры	25	1
Общее количество часов		102	

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. бвладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
6. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
7. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
9. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
10. проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Минимальный уровень:**

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
8. знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

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

## **Формирование БУД**

**Личностные** учебные действия представлены следующими умениями:

испытывать чувство гордости за свою страну;  
гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;  
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;  
активно включаться в общепользную социальную деятельность;

**Коммуникативные** учебные действия включают:

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);  
использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные** учебные действия представлены умениями:

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;  
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  
обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;  
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные** учебные действия представлены:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;  
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Система оценки 2 класс.**

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

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

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

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

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

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей. Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

#### **Система оценки 4 класс.**

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущением мелких ошибок.

Такие как, неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение.

К значительным ошибкам относятся:

Старт не из требуемого положения

Отталкивание далеко от планки

Несинхронность выполнения упражнения.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов.	Дата Проведения
1	Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности.	1	
<b>Легкая атлетика. (26 часов)</b>			
1	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба и бег в колонне.	1	
2	Ходьба и бег в колонне.	1	
3	Ходьба и бег в колонне.	1	
4	Ходьба и бег в колонне.	1	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	
8	Непрерывный бег с изменением темпа	1	
9	Непрерывный бег с изменением темпа	1	
10	Непрерывный бег с изменением темпа	1	
11	Прыжки на двух ногах	1	
12	Прыжки на двух ногах	1	
13	Прыжки на двух ногах	1	
14	Подпрыгивание вверх		
15	Подпрыгивание вверх		
16	Подпрыгивание вверх		

17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		
20	Метание с места в горизонтальную цель		
21	Метание с места в горизонтальную цель		
22	Метание с места в горизонтальную цель		
23	Метание с места в горизонтальную цель		
24	Метание с места в вертикальную цель		
25	Метание с места в вертикальную цель		
26	Метание мяча изседа из-за головы		
<b>Гимнастика. (22 часа)</b>			
1	Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	1	
2	Коррекция нарушений здоровья	1	
3	Коррекция нарушений здоровья	1	
4	Коррекция нарушений здоровья	1	
5	Ползание по гимнастической скамейке	1	
6	Ползание по гимнастической скамейке	1	
7	Ползание по гимнастической скамейке	1	
8	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	
9	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	
10	Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	
11	Упражнения в равновесии	1	
12	Упражнения в равновесии	1	
13	Упражнения в равновесии	1	
14	Упражнения в равновесии	1	
15	Упражнения в равновесии	1	
16	Упражнения в равновесии	1	

17	Лазание по гимнастической стенке	1	
18	Лазание по гимнастической стенке	1	
19	Лазание по гимнастической стенке	1	
20	Лазание по гимнастической стенке	1	
21	Лазание по гимнастической стенке	1	
22	Лазание по гимнастической стенке	1	
<b>Подвижные игры (27 часа)</b>			
1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	1	
2	Подвижные игры с бегом.	1	
3	Подвижные игры с бегом	1	
4	Подвижные игры с прыжками	1	
5	Подвижные игры с прыжками	1	
6	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
7	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
8	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
9	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
10	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
11	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
12	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
13	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
14	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
15	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
16	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
17	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
18	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
19	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
20	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
21	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
22	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
23	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
24	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
25	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
26	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	

27	«Школа мяча». Коррекционные игры.	1	
<b>Гимнастика (13 часов)</b>			
1	Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	1	
2	Корректирующие упражнения	1	
3	Корректирующие упражнения	1	
4	Корректирующие упражнения	1	
5	Корректирующие упражнения	1	
6	Корректирующие упражнения	1	
7	Корректирующие упражнения	1	
8	Ползание	1	
9	Ползание	1	
10	Ползание	1	
11	Упражнения в равновесии	1	
12	Упражнения в равновесии	1	
13	Упражнения в равновесии	1	
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>			
1	Медленный бег.	1	
2	Медленный бег.	1	
3	Медленный бег.	1	
4	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	
5	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	
6	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	
7	Быстрый бег	1	
8	Быстрый бег	1	
9	Быстрый бег	1	
10	Метание с места на дальность.	1	
11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности. Тестирование.	1	
<b>Итого.</b>		<b>99 часов</b>	

## 2 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика. 27 часов</b>			
1	<b>Беседа.</b> Содержание занятий в учебном году и 1 четверти. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	1	
2	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Комплекс ОРУ с флажками. Метание в горизонтальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему». Строевые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра;	1	
3	Ходьба в различном темпе. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Карусель». Бег на дистанцию 30 м. ОРУ с флажками. Команды: «Шагом марш!», «Наместе шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
4	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу». Движение в колонне по 2. Ходьба с высоким подниманием бедра; Метание в горизонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель»	1	
5	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Игра «Меткий стрелок». Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель. Игра «Отгадай по голосу»	1	
6	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов. Метание в горизонтальную цель	1	

7	ОРУ без предметов с различным положением ног и рук. Игры: «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». Прыжок в длину с места. Метание в вертикальную цель.	1	
8	Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег в среднем темпе. Игра «Салки». ОРУ с флажками. Игра «Отгадай по голосу»	1	
9	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салки маршем», «Охотники и утки». Перестроение из колонны в круг. Метание в вертикальную цель.	1	
10	Дыхательные упражнения. Обучение равновесию. Игра «Снайперы». ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу».	1	
11	Поворот на месте переступанием ног. Прыжки в высоту с прямого разбега. Дыхательные упражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?»	1	
12	ОРУ с гимнастическими палками. Игра: «Пустое место» Дыхательные упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «У медведя во бору»	1	
13	Ориентировка в пространстве. Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ с флажками. Игра: «Пустое место»	1	
14	Ходьба по гимнастической ОРУ с гимнастическими палками	1	
15	Ходьба и бег с переступанием через препятствие; передвижения на четвереньках; игра «Вот так позы!», ОРУ с флажками; повторить игру «У медведя во бору».	1	
16	Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построении	1	

	ниях, в шеренге по одному, в колонне по одному; ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки».		
17	Перестроение из одной шеренги в	1	
18	Лазанье по гимнастической скамейке разными способами; игра «Совушка». Различные виды ходьбы и бега. ОРУ без предметов. Игру «У медведя во бору».	1	
19	Метание малого мяча на дальность и в цель. Техника высокого старта. ОРУ с гимнастическими палками. Игры «Салкимаршем», «Охотники и утки»	1	
20	Игра «охота на куропаток». Игра «перебежки подобстрелом». Ловля и передача мяча. Метание малого мяча. ОРУ с гимнастическими палками	1	
21	Метание на дальность. «Челночный» бег. Строевая подготовка. Прыжок в длину с места.	1	
22	Прыжок в длину с места. Метание с места в горизонтальную цель. ОРУ без предметов	1	
23	Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно-силовые качества, силовая выносливость мышц живота). Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	1	
24	Тестирование (скоростные качества, выносливость). Скакалка. Строевая подготовка. Прыжки в длину с разбега. Метание в цель.	1	
25	Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». Метание в цель. Прыжок в длину с	1	

	разбега. Равновесие		
26	Метание мяча из седа из-за головы. Высокий старт с опорой на одну руку. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест».	1	
27	ОРУ без предметов. Эстафеты: передай другому; переправа; бег в парах; гусеница -комплексная эстафета	1	
<b>Гимнастика (22 часа).</b>			
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча	1	
2	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра «Волшебный мешок».	1	
3	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель; ОРУ с гимнастическими палками, игры «Совушка», «Бег по кочкам».	1	
4	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину с места; игры «Салки», «Перемени предмет».	1	
5	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длину	1	

	ну с места; игры «Салки», «Пере- мени предмет».		
6	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучение равновесию (ходьба по гимнастической ска- мейке с поворотами ис соскоком вперед);	1	
7	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки». ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель;	1	
8	Ползание по наклонной гимнасти- ческой скамейке. Игра: «Третий лишний». Построе- ния в различных местах зала (в од- ну-двешеренги, в колонну по од- ному); выполнение команд «Смир- но!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; строевые упражнения.	1	
9	Игра «Прыжки по кочкам». Полза- ние по наклонной гимнастической скамейке; прыжки в длину с разбега;	1	
10	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; зна- комство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); пере- лезание через препятствие; Выпол- нение строевых команд; игра «Сал- ки».	1	
11	Упражнения на формирование осанки; элементы акробатики; зна- комство с выполнением кувырка	1	

	вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие; Выполнение строевых команд; игра «Салки».		
12	Разновидности ходьбы и бега; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метание в цель; Упражнения в равновесии	1	
13	Закрепление навыков выполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжка в высоту; игра «Сбей мяч».	1	
14	Упражнения в равновесии; Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной», «Перемена мест».	1	
15	Упражнения в равновесии; Игры: «Салки», «Совушка»	1	
16	Строевая подготовка. Акробатика. Обруч. Подтягивания. Упражнения в равновесии. Игра: «Ловишки»	1	
17	Подтягивание по гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки с хвостиком»	1	
18	Подтягивание. Скакалка. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Вышибалы»	1	
19	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ловишки».	1	
20	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему»	1	

21	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения.	1	
22	Сюжетно-игровое занятие на основе гимнастических упражнений: Лазание по гимнастической стенке, подтягивание на гимнастической скамейке, акробатические упражнения. Тестирование.	1	
<b>Лыжная подготовка (18 часов)</b>			
1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила поведения на площадке. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр.	1	
2	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.	1	
3	Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Разучивание поворота переступанием на лыжах без палок.	1	
4	Разучивание переноски лыж с палками под рукой. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок, поворота переступанием на лыжах без палок.	1	
5	Выявление уровня имеющихся навыков передвижения на лыжах. Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок.	1	
6	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».	1	
7	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя;	1	

	передвижение на лыжах скользящим шагом; игра «Кто первый?».		
8	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	1	
9	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; игры «Качели», «Дойди до флажка»; обучение подъему лесенкой наискось.	1	
10	Передвижение ступенчатым шагом; обучение повороту на месте переступанием; игры «Ворота», «Кто дальше?»; обучение подъему лесенкой наискось.	1	
11	Повторение техники ступающего шага и скользящего шага без палок и с палками; игры «Ворота», «Кто дальше?»;	1	
12	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах слыжными палками.	1	
13	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах слыжными палками.	1	
14	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота»,	1	
15	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры «Ворота», «Кто быстрее?».	1	
16	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быст-	1	

	рее?».		
17	Игры «Гонки на санках», «Попади в щит», игры «Ворота», «Кто быстрее?».	1	
18	Теоретические знания. Тестирование.	1	
<b>Подвижные игры (8 часов)</b>			
1	Прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо; игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	1	
2	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	
3	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	
4	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	1	
5	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	1	
6	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	1	
7	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	1	
8	Игры с элементами баскетбола: - Эстафета «Веди мяч»	1	
<b>Гимнастика (13 часов)</b>			
1	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	1	
2	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч	1	

	соседу».		
3	Ознакомление учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; ОРУ с мячами; бег свысокого старта; ходьба в разных направлениях; игра «Передай мяч соседу».	1	
4	ОРУ с мячами; упражнения в равновесии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бой петухов», «Защищенное движение».	1	
5	Выполнение упражнений со скалкой; лазанье погимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	1	
6	Выполнение упражнений со скалкой; лазанье погимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки».	1	
7	Совершенствование разученных ранеекоординационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	21	
8	Совершенствование разученных ранеекоординационных движений. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
9	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	1	
10	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	1	
11	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Совершенствование разученныхранеекоординаци-	1	

	онных движений.		
12	ОРУ с малыми мячами. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1	
13	ОРУ с малыми обручами. Упражнения в равновесии. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>			
1	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	1	
2	Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; обучение метанию на дальность; игра «Передал мяч — садись».	1	
3	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	1	
4	ОРУ без предметов; обучение прыжкам в высоту прямого разбега; метание на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?».	1	
5	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	1	
6	Прыжки в высоту; метание на дальность, бег на дистанцию 30; игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	1	
7	Прыжки в высоту; ОРУ без предмета в движении; игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	1	
8	ОРУ без предмета в движении. Метание мяча в горизонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».	1	
9	ОРУ без предмета в движении. Ме-	1	

	тание мяча вгоризонтальную цель; игры «Салки», «Перемена мест».		
10	ОРУ без предмета в движении. Медленный равномерный бег (6 мин). Длинный прыжок в шаге. Игра «Ловишки»	1	
11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	1	
12	Метание мяча с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра. Тестирование.	1	
13	«Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места. Правила поведения и техника безопасности во время занятий в парках, во дворе.	1	
14	ОРУ без предметов. Игры-эстафеты. Подведение итогов за год.	1	
<b>ИТОГО</b>		<b>102 часа</b>	

#### 4 КЛАСС

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика. 11 часов</b>			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1	
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в	1	

	цель.		
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1	
<b>Подвижные игры. 20 часов</b>			
1	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1	
2	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	
3	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	
4	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	
5	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веребочка под ногами».	1	
6	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	
7	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	
8	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	
9	Игра «Зайцы в огороде».	1	
10	Игра «Зайцы в огороде».	1	
11	Игра «Мышеловка»	1	
12	Игра «Мышеловка»	1	
13	Игра «Эстафета зверей».	1	
14	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	

15	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	
16	Игра «Вызов номеров».	1	
17	Игра «Кто обгонит?»	1	
18	Игра «Кто обгонит?»	1	
19	Эстафеты с мячами.	1	
20	Эстафеты с мячами.	1	
<b>Гимнастика 20 часов</b>			
1	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Кувырок назад и перекат.	1	
3	Кувырок назад и перекат.	1	
4	Лазание по вертикальному канату	1	
5	Лазание по вертикальному канату	1	
6	Лазание по вертикальному канату	1	
7	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	
8	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	
9	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	
10	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	
11	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	
12	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	
13	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	
14	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	
15	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	
16	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1	
17	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	
18	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	
19	Общеразвивающие упражнения на	1	

(30)	гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. Оценочные процедуры.		
20	Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1	
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>			
1	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1	
2	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1	
3	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1	
4	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	
5	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	
6	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	
7	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	
8	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1	
9	Повороты «Переступанием».	1	
10	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1	
11	Попеременный 2-х шажный ход.	1	
12	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	
13	Торможение «Упором».	1	
14	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	
15	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1	
16	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	
17	Торможение «Плугом».	1	
18	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	
19	Торможение «Упором»	1	

	Встречная эстафета.		
20	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	
21	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	
<b>Подвижные игры 23 часа.</b>			
1	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	
2	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
3	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	
4	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	
5	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	
6	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1	
7	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	
8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
9	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	
10	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1	
11	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	
12	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	
13	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	1	
14	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
15	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
16	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
17	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	
18	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1	
19	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	
20	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	

21	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	
22	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	
23	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	
<b>Легкая атлетика 7 часов</b>			
1	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1	
2	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
3	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1	
4 (99)	Челночный бег. Круговая эстафета. Оценочные процедуры.	1	
5	Игра «Прыжок за прыжком».	1	
6	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	
7	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	
<b>Итого</b>		<b>102</b>	