МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Иркутского районного муниципального образования

МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1567E731FDF106438313A8D04ED2CFDD
Владелец: Кадникова Марина Васильевна
Действителен: с 21.12.2022 до 15.03.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО
"Пивоваровская СОШ"

_____

Кадникова М.В.
95/1 ОД от «28» августа» 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

образовательной области «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с. Пивовариха 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» образовательной области «Физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 1 – 4 классов относится ко I этапу обучения, который направлен на решение диагностико-пропедевтических задач.

Цель:

Цель I-го этапа состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи:

- выявить индивидуальные возможности каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;
- сформировать у обучающихся физическую, социально-личностную, коммуникативную и интеллектуальную готовность к освоению АООП;
- сформировать готовность к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное и внеурочное время;
- корригировать нарушения физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, формированию правильной осанки;
- способствовать раскрытию возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является важной составляющей частью образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Овладение знаниями и умениями по физической культуре связаны с сохранением и укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный предмет	Образовательная область	Цели и задачи с учетом воспитательных направлений	Межпредметные связи учебного предмета
Адаптивна	Физическая	Цель: формирование разносторонне	При организации

я физическая культура	культура	физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирование человека, способного к принятию ответственных решений, к проявлению нравственного поведения в любой жизненной ситуации. Задачи: - развивать личностные качества, прививать ей основополагающие принципы нравственности: доброты, честности, желания заботиться о ближнем, укрепления семейных уз, любви к детям, уважения к старшим. - усваивать лучшие моральные и нравственные принципы, выработанных человечеством на протяжении своей истории, сохранять историческую преемственность поколений; воспитывать патриотов России. Жить по принципу: «В здоровом теле, здоровый ДУХ!» сохранять и приумножать нравственные, культурные и научные ценности общества; развивать национальную культуру; воспитывать граждан демократического государства, уважающих права и свободы личности; объединять усилия семьи, в воспитании детей. - усваивать представления, понятия, правила, принципы, условия успешного овладения разнообразными двигательными умениями, полноценной техникой движений, развивать физические и психические качества и способности, а также опыта их практического применения; - создавать стимулы, мотивы, ценности, нормы, установок осознанного использования физических упражнений: - обучаться и воспитывать лиц с умственной отсталостью это максимальное преодоление (ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер, нарушенных дефектами коры головного мозга.	целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения

			правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями должна способствовать социализации ученика в обществе. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир (п/и «Летает – не летает», «Съедобное – не съедобное» и т.д., наблюдение за погодой и выбор одежды для занятий спортом), развитие речи (заучивание считалок), математика (счет во время выполнения упражнений).

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых

спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета «Адаптивная физическая культура» характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии. В адаптивной физической культуре коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Коррекционно-развивающая направленность неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств. Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия. Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они должны соответствовать программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения при переходе к новому учебному материалу происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана для обучающихся 1 – 4 классов. Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут). Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в объеме 405 часов. На каждый класс:

1 класс - 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях);
2 класс – 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях);
3 класс – 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях);
4 класс – 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в календарно-тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Пр АООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Личностные результаты

• владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
• способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
• принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
• способность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
• сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

Предметные результаты

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической и теоретический подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

• осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
• самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
• положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
• понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия:

• умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
• использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
• обращение за помощью и принятие помощи;
• слушание и понимание инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
• умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
• умение договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

• адекватное соблюдение ритуалов школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
• принятие целей и произвольное включение в деятельность, следование предложенному плану и работа в общем темпе;
• активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
• соотнесение свои действий и их результатов с заданными образцами, принятие оценки деятельности, оценивание ее с учетом предложенных критериев, корректировка своей деятельности с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- регулярное соблюдение распорядка дня;
- ежедневное выполнение утренней зарядки;
- систематический контроль над своим физическим состоянием, умение отсчитывать свой пульс;
- знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре;
- умение выполнять простейшие построения в колонне и шеренге;
- правильное реагирование на команды, подаваемые учителем физической культуры;
- выполнение базового комплекса общеразвивающих упражнений;
- знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре;
- умение выполнять элементарные гимнастические упражнения;
- знание и соблюдение правил подвижных игр, практикуемых на уроках по физической культуре.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

1 класс				
Раздел/подраздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды учебной деятельности	Результаты разделов
Вводное занятие	1	1. Техника безопасности на уроках физкультуры.	Слушание объяснения учителя; наблюдение за деятельностью учителя; бережно обращаться с инвентарем, соблюдать технику безопасности	Планируемые личностные результаты У обучающихся будет сформировано: - умение соблюдать правила поведения на уроке физической культуры при организации отдельных видов образовательной деятельности; - положительное отношение к изучению физической культуры, желание выполнить учебное задание хорошо
Лёгкая атлетика	33	1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. 2. Ходьба и бег в колонне. 3. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. 4. Непрерывный бег с изменением темпа.	Слушание объяснения учителя; наблюдение за деятельностью учителя; бережно обращаться с инвентарем, разминка для всех группы мышц. Знакомство с предметами, используемых на уроках физической	

		5. Прыжки на двух ногах. 6. Подпрыгивание вверх. 7. Прыжки с высоты с мягким приземлением. 8. Метание с места в горизонтальную цель. 9. Метание с места в вертикальную цель. 10. Метание мяча из седа из-за головы. 11. Прыжки в длину с места. 12. Метание м/мяч с места правой и левой рукой. 13. Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе. 14. Бег 30м. Подвижные игры с мячом. 15. Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали». 16. Ходьба парами, взявшись за руки.	культуры. Первые представления о технике ходьбы, бега, прыжков, поворотов по ориентирам. Научиться взаимодействовать в команде	(правильно); - умение отвечать на вопросы учителя, поддержать диалог с учителем и сверстниками на уроке физической культуры; - доброжелательное отношение к учителю и другим обучающимся, желание оказать помощь одноклассникам в учебной ситуации; - умение выполнять под руководством учителя учебные действия в практическом плане, на основе пошаговой инструкции по выполнению физических упражнений и команд; - умение проговаривать вслух последовательность производимых действий, опираясь на вопросы учителя; - понимание записей с использованием терминологии по физической культуре, содержащихся в учебнике или иных дидактических материалах, умение их прочитать и использовать для выполнения практических упражнений (с помощью учителя); - умение с помощью учителя отразить в собственной речи предметные отношения с использованием терминологии по физической культуре (на основе анализа реальных предметов, предметных совокупностей или их

				иллюстраций); - умение прислушиваться к мнению учителя, сверстников и корригировать в соответствии с этим свои действия при выполнении учебного задания; - умение принять оказываемую помощь в выполнении учебного задания; - умение с помощью учителя рассказать о пошаговом выполнении учебного действия с использованием терминологии по физической культуре (в форме отчета о выполненном действии); - оценка результатов своих действий по выполнению учебного задания (правильно – неправильно) и действий одноклассников, производимая совместно с учителем; - начальные умения использования знаний по физической культуре при ориентировке в ближайшем социальном и предметном окружении; - отдельные начальные представления о семейных ценностях, бережном отношении к природе, своему здоровью, безопасном поведении в помещении и на улице. <u>Планируемые предметные результаты</u> <u>Минимальный уровень:</u> - 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; - 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; <u>Достаточный уровень</u> - самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики; - знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры; - знание и соблюдение

				правил подвижных игр, практикуемых во время занятий по физической культуре; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - знание элементарных форм перестроения из колонны в шеренги и обратно.
Гимнастика	30	1. Сообщение теоретических сведений. 2. Основные положения и движения рук. 3. Основные положения и движения ног. 4. Ползание по гимнастический скамейке. 5. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. 6. Упражнения в равновесии. 7. Лазание по гимнастической стенке. 8. Лазание по гимнастической стенке на заданное расстояние. 9. Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. 10. Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие. 11. Размыкание на	Комплекс ОРУ со скакалками, ходьба и бег по ориентирам, змейкой, метание набивного мяча из и.п. стоя. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	

		вытянутые руки в шеренге, в колонне. 12. Строевые упражнения. Занятие с большими мячами. 13. Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка». 14. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. 15. Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами. 16. Произвольное лазание по скамейке. Тестирование. 17. Стойка на носках (3-4с). 18. Медленный бег с сохранением осанки. 19. Перебежки группами и по одному. 20. Обучение кувырку вперед, назад.	подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно. Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастической скамейке на четвереньках самостоятельно. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны. Ходьба по веревке, выложенной змейкой, перешагивая мелкие предметы, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	

			Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с большими мячами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Подлезание под препятствие.	
Подвижные игры	35	1. Подвижные игры с бегом. 2. Подвижные игры с мячом. 3. Подвижные игры с прыжками. 4. Эстафеты с предметами. 5. Подвижные игра «Космонавты». 6. Подвижные игры на внимание. 7. Подвижные игры с бегом и прыжками. 8. Эстафеты с преодолением препятствий.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Коррекционная игра «Паровозик». Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Игра «Волк во рву». Перекаты в положении лежа в разные стороны Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела». Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Броски мяча от головы двумя руками с отскока от	

			пола в парах. Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Бег на короткую дистанцию в парах. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево.	
ИТОГО:	99			

2 класс				
Раздел/ подраздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды учетной деятельности	Результаты разделов
Вводное занятие:	1	Вводное занятие	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой.	Планируемые личностные результаты - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к
Гимнастика, акробатика, элементы акробатики	26	1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения. 2. Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг взявшись за руки. 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы акробатических упражнений. 4. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье, висы. 5. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силы мышц спины и ног. 6. Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.	Построения, выполнение команд учителя. Строевые упражнения. Расчет на «первый, второй». Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения на развитие силы мышц спины и ног. Упражнения на осанку. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на восстановление дыхания. Корригирующие упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Переноска груза и передача предметов. Лазание и перелазание. Равновесие.	

		7. Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из акробатических упражнений. 8. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 9. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.. 10. Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных упражнений. 11. Обучение кувырку вперед, назад.	Развитие координационных способностей. Построения, выполнение команд учителя. Элементы акробатических упражнений. Наклон вперед, ноги прямые, касание пола пальцами. Лазанье, висы. Ходьба в быстром темпе, ходьба в приседе. Упражнения на равновесие («ласточка»). «Мостик» с помощью учителя. Упор в положение присев и лежа. Кувырок назад. Комбинация из кувырков. Ходьба по ориентирам. Ходьба до определенного ориентира (6–8 м) с определением затраченного времени. Ходьба на месте от 5 до 15 сек. Отработка наклона. Смена упора присев и упора лежа.	чувствам других людей; <u>Планируемые предметные результаты</u> <u>Минимальный уровень:</u> - 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
Легкая атлетика.	23	1. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. 2. Высокий старт. 3. Различные виды ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов. 4. Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей. 5. Метание мяча в цель. 6. Быстрый бег, «низкий старт». Прыжковые упражнения.	Упражнения на развитие силы и ловкости. Различные виды ходьбы. Ходьба наперегонки. Сочетание бега и ходьбы. Простой комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения. Сочетание бега в медленном и быстром темпе. Ходьба наперегонки. Подводящие упражнения для метания малого мяча. Быстрый бег на месте. Игровые эстафеты. Отжимания. Прыжки	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

			на скакалке за 30 сек. Понятие «низкий старт» (индивидуально). Быстрый бег на месте до 10 сек. Челночный бег (3х10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Различные виды прыжков с места. Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Метание мяча в цель и на дальность. Комплекс упражнений с мячами. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Понятие «эстафетный бег».	физкультурно-спортивных мероприятиях. <u>Достаточный уровень:</u> - 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.; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил - бережного
Подвижные и спортивные игры.	33	1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений. 2. Подвижные и коррекционные игры с предметами. 3. Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений. 4. Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование правильной осанки. 5. Подвижные игры на свежем воздухе. 6. Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	Коррекционные игры. Коррекционные игры с элементами общеобразовательных упражнений. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты»,	

			«Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Пионербол: подводящие упражнения для обучения ловли мяча; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
Настольный теннис.	19	1.История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правила ТБ. Обучение упражнениям с	Настольный теннис: Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Бросок	

		ракеткой. 2.Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Упражнения с ракеткой. 3.Основные положения теннисиста. Обучение стойке и перемещению. 4.Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом. 5.Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом. 6.Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. 7.Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». 8.Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». 9.Удары по мячу накатом. Освоение подачи. 10.Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи. 11.Игра в ближней и дальней зонах. 12.Освоение подачи.	теннисного мяча о пол. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Совершенствование хваток. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Подачи мяча. Удары накатом. Подачи мяча. Удары накатом. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	

		13.Обучение имитации ударов. Вращение мяча. 14.Одношажные и двухшажные перемещения. 15.Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). 16.Подачи: короткие и длинные. 17.Подача накатом, удары слева и справа. 18.Передвижения у стола. 19.Игра у стола. Игровые комбинации.		
ИТОГО:	102			
3 класс				
Раздел/ подраздел	Кол-во часов	Тема урока	Используемые на уроке виды учетной деятельности	Результаты разделов
Вводное занятие	1		Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой.	Планируемые личностные результаты - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
Гимнастика, элементы акробатики	24	1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ. 2.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на осанку. Упражнения на расслабление мышц. Корригирующие упражнения. Упражнения на гимнастической стенке. Переноска груза и	

		3. Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 4. Упражнения с большими обручами. 5. Упражнения с малыми мячами. 6. ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке. 7. Простые и смешанные висы и упоры. 8. Переноска груза и передача предметов. 9. Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них. 10. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами. 11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. 12. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 13. Обучение кувырку вперед, назад.	передача предметов. Лазание и перелазание. Равновесие. Развитие координационных способностей. Построения, выполнение команд учителя. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча стоя в кругу. Наклоны и прогибания туловища в различном положении. Лазанье, висы. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Игры на лыжах. Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Ходьба по диагонали, «змейкой» по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба в быстром темпе, ходьба в приседе. Упражнения на равновесие («ласточка»). 1. «Мостик» с помощью учителя.	- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и

			Упор в положение присев и лежа. Кувырок назад. Комбинация из кувырков. Прохождение расстояния 3м за определённое количество шагов с открытыми и закрытыми глазами. Прыжки в обозначенное место с контролем и без контроля зрения. Прыжки в длину с разбега в обозначенное место с предварительной разметкой. Наклоны и прогибания туловища на гимнастической скамейке. Ходьба по ориентирам. Ходьба до определенного ориентира(6–8 м) с определением затраченного времени. Ходьба на месте от 5 до 15 сек. Отработка наклона. Обучение выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	духовным ценностям; - проявление готовности к самостоятельной жизни. <u>Планируемые предметные результаты</u> <u>Минимальный уровень:</u> - 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,
Легкая атлетика	20	1.Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча.	Различные виды ходьбы. Ходьба наперегонки. Сочетание бега и ходьбы. Простой комплекс общеразвивающих упражнений. Сочетание бега в медленном и быстром темпе.	

		4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон». 6. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на скорость 20м. 7. Обучение эстафетному бегу. 8. Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения. 9. Челночный, эстафетный бег. 10. Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель.	Подводящие упражнения для метания малого мяча. Бег на скорость до 30 м. Прыжок в длину с места. Быстрый бег на месте. Отжимания. Упражнения на мышцы пресса. Правила передачи палочки. Упражнения на развитие силы и ловкости. Понятие «низкий старт» (индивидуально) Быстрый бег на месте до 10 сек. Челночный бег (3х10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Различные виды прыжков с места. Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Челночный бег (3х10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. 1. Комплекс упражнений с мячами. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Понятие «эстафетный бег».	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. <u>Достаточный уровень:</u> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования
Подвижные игры	34	1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений. 2. Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом. 3. Подача мяча двумя руками снизу, из-за	Разминка. Сочетание бега и ходьбы. Ловля высоко летящего мяча. Ловля низко летящего мяча и мяча летящего в сторону. Коррекционные игры. Подвижные игры «Запомни порядок», «Подвижная цель»,	

		головы, сбоку в пионерболе. 4. Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе. 5. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру в пионрболе. 6. Броски и ловля мяча в парах в движении. 7. Правила перехода во время игры. 8. Набрасывание мяча в свободную зону. 9. Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	«Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч». На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Пионербол: ловля одной и двумя руками, бросок через сетку.	различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; -развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики, легкой атлетике, - элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.
Настольный теннис	23	1.История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. 2. Обучение упражнениям с ракеткой. 3.Правила	Настольный теннис: Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Бросок теннисного мяча о пол. Совершенствование	

		соревнований. 4.Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом. 5. Исходные положения, выбор места. 6. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. 7. Обучение ударам ракеткой по мячу. 8.Освоение подачи. 9.Обучение имитации ударов. Вращение мяча. 10.Одношажные и двухшажные перемещения. 11.Игра в защите 12.Основные тактические комбинации при подаче. 13.Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. 14.Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). 15.Игра у стола. Игровые комбинации.	выпадов, хваток, передвижения. Совершенствование хваток. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Подачи мяча. Удары накатом. Подачи мяча. Удары накатом. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	
ИТОГО:	102			
4 класс				
Раздел/ подраздел	Кол-во	Тема урока	Используемые на уроке виды учетной	Результаты разделов

	часов		деятельности	
Вводное занятие	1		Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Планируемые личностные результаты - воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; - сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - воспитание эстетических
Гимнастика, элементы акробатики	19	1. Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ. 2.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. 3. Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. 4. Упражнения с большими обручами. 5. Упражнения с малыми мячами. 6. ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке. 7. Простые и смешанные висы и упоры. 8. Переноска груза и передача предметов. 9. Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них. 10. ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и	Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки». Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка». Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях. Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед,	

		повлей мяча, приставными шагами. 11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. 12. Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами..	кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики. Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах. Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; - сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; - проявление готовности к самостоятельной жизни. <u>Планируемые предметные результаты</u> <u>Минимальный уровень:</u> - 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
Легкая атлетика	27	1.Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон». 6. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель». Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость). Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с	

		скорость 20м. 7. Обучение эстафетному бегу. 8. Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения. 9. Челночный, эстафетный бег. 10. Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель. 11. Бег 400м. 12. Бег 500м. 13. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки». Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника». Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта. Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 500 метров. Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель». Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц	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. <u>Достаточный уровень:</u> - 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,

			ног (прыгучесть). Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод». Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	прыжки и др.; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; -развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств
Подвижные игры	33	1. Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений. 2. Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом. 3. Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе. 4. Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе. 5. Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону. Передача мяча партнёру в пионрболе. 6. Броски и ловля мяча		

		в парах в движении. 7. Правила перехода во время игры. 8. Набрасывание мяча в свободную зону. 9. Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями. 10. Парные игры. Правила соревнований. 11. Мини-футбол.		гимнастики, легкой атлетике, - знания по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу; - умение передвигаться на лыжах различными шагами; - уметь перестраиваться, совершать спуски, подъемы, повороты на лыжах.
Настольный теннис	22	1.История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой. 2.Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Упражнения с ракеткой. 3. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. 4.Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». 5.Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». 6. Удары по мячу накатом. Освоение подачи. 7.Удар по мячу с полулета, удар	Настольный теннис: Передвижение игрока приставными шагами. Изучение выпадов. Правила игры. Стойки, перемещения и остановки. Изучение хваток. Бросок теннисного мяча о пол. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Совершенствование хваток. Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Подачи мяча. Удары накатом. Подачи мяча. Удары накатом. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Ускорения из различных исходных положений. Техника игры в защите. Совершенствование	

		подрезкой, срезка, толчок. 8.Игра в ближней и дальней зонах. 9.Подачи: короткие и длинные. 10.Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). 11.Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. 12.Основные тактические комбинации при подаче. 13.Игра у стола. Игровые комбинации.	техники движения ногами, руками в игре, техника подач. Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	
ИТОГО:	102			

7. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

1 класс 99 часов

№	Тема	Примечание
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры.	
2.	Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	
3.	Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	
4.	Ходьба и бег в колонне.	
5.	Ходьба и бег в колонне.	
6.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
7.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	
8.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
9.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
10.	Прыжки на двух ногах.	
11.	Прыжки на двух ногах.	

12.	Подпрыгивание вверх.	
13.	Подпрыгивание вверх.	
14.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
15.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
16.	Метание с места в горизонтальную цель.	
17.	Метание с места в горизонтальную цель.	
18.	Метание с места в вертикальную цель.	
19.	Метание с места в вертикальную цель.	
20.	Метание мяча из седа из-за головы.	
21.	Метание мяча из седа из-за головы.	
22.	Прыжки в длину с места.	
23.	Прыжки в длину с места.	
24.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	
25.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	
26.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой	
27.	Повороты по ориентирам.	
28.	Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	
29.	Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	
30.	Бег 30м.	
31.	Бег 30м.	
32.	Подвижные игры с мячом.	
33.	Подвижные игры с мячом.	
34.	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», Побежали».	
35.	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», Побежали».	
36.	Ходьба парами, взявшись за руки.	
37.	Ходьба парами, взявшись за руки.	
38.	Сообщение теоретических сведений.	
39.	Основные положения и движения рук.	
40.	Основные положения и движения ног.	
41.	Ползание по гимнастический скамейке.	
42.	Ползание по гимнастический скамейке.	
43.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	
44.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	
45.	Упражнения в равновесии.	
46.	Упражнения в равновесии.	
47.	Упражнения в равновесии.	
48.	Лазание по гимнастической стенке.	
49.	Лазание по гимнастической стенке.	
50.	Лазание по гимнастической стенке на заданное расстояние.	
51.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	
52.	Упражнения на осанку.	
53.	Упражнения на осанку.	
54.	Упражнения на осанку.	
55.	Подлезание под препятствие.	
56.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	
57.	Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	
58.	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	
59.	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	
60.	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	

61.	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	
62.	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	
63.	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	
64.	Произвольное лазание по скамейке. Тестирование.	
65.	Произвольное лазание по скамейке. Тестирование.	
66.	Стойка на носках (3-4с).	
67.	Медленный бег с сохранением осанки.	
68.	Медленный бег с сохранением осанки.	
69.	Перебежки группами и по одному.	
70.	Обучение кувырку вперед, назад.	
71.	Подвижные игры с бегом.	
72.	Подвижные игры с бегом.	
73.	Подвижные игры с бегом.	
74.	Подвижные игры с мячом.	
75.	Подвижные игры с мячом.	
76.	Подвижные игры с мячом.	
77.	Подвижные игры с мячом.	
78.	Подвижные игры с мячом.	
79.	Подвижные игры с прыжками.	
80.	Подвижные игры с прыжками.	
81.	Подвижные игры с прыжками.	
82.	Подвижные игры с прыжками.	
83.	Подвижные игры с прыжками.	
84.	Эстафеты с предметами.	
85.	Эстафеты с предметами.	
86.	Эстафеты с предметами.	
87.	Подвижные игра «Космонавты».	
88.	Подвижные игра «Космонавты».	
89.	Подвижные игра «Космонавты».	
90.	Подвижные игры на внимание.	
91.	Подвижные игры на внимание.	
92.	Подвижные игры на внимание.	
93.	Подвижные игры на внимание.	
94.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
95.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
96.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
97.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
98.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
99.	Эстафеты с преодолением препятствий. Итоговый урок.	

2 класс

№	Тема	Примечание
1.	Вводное занятие	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения.	
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения.	
4.	Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг взявшись за руки.	
5.	Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг	

	взявшись за руки.	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы акробатических упражнений.	
7.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы акробатических упражнений.	
8.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы акробатических упражнений.	
9.	Выполнение строевых команд. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье, висы.	
10.	Выполнение строевых команд. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Лазанье, висы.	
11.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силы мышц спины и ног.	
12.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие силы мышц спины и ног.	
13.	Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.	
14.	Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.	
15.	Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.	
16.	Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из акробатических упражнений.	
17.	Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из акробатических упражнений.	
18.	Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из акробатических упражнений.	
19.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
20.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
21.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
22.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
23.	Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных упражнений.	
24.	Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных упражнений.	
25.	Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных упражнений.	
26.	Обучение кувырку вперед, назад.	
27.	Обучение кувырку вперед, назад.	
28.	Обучение кувырку вперед, назад.	
29.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения.	
30.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения.	
31.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения.	
32.	Высокий старт.	
33.	Высокий старт.	
34.	Различные виды ходьбы и бега.	
35.	Различные виды ходьбы и бега.	
36.	Различные виды ходьбы и бега.	
37.	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов.	

38.	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов.	
39.	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов.	
40.	Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей.	
41.	Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей.	
42.	Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей.	
43.	Метание мяча в цель.	
44.	Метание мяча в цель.	
45.	Метание мяча в цель.	
46.	Быстрый бег, «низкий старт».	
47.	Быстрый бег, «низкий старт».	
48.	Быстрый бег, «низкий старт».	
49.	Прыжковые упражнения.	
50.	Прыжковые упражнения.	
51.	Прыжковые упражнения.	
52.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
53.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
54.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
55.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
56.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
57.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
58.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.	
59.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.	
60.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.	
61.	Подвижные и коррекционные игры с предметами	
62.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.	
63.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
64.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
65.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
66.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
67.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
68.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	
69.	Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование правильной осанки.	
70.	Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование правильной осанки.	
71.	Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование правильной осанки.	
72.	Подвижные игры на свежем воздухе.	

73.	Подвижные игры на свежем воздухе.	
74.	Подвижные игры на свежем воздухе.	
75.	Подвижные игры на свежем воздухе.	
76.	Подвижные игры на свежем воздухе.	
77.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой.	
78.	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.	
79.	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	
80.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	
81.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
82.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
83.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
84.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
85.	Подачи: короткие и длинные.	
86.	Подачи: короткие и длинные.	
87.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
88.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
89.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
90.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
91.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
92.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
93.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
94.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
95.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
96.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ. Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
97.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
98.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
99.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом	

	ОРУ.	
100.	Упражнения на развитие силы и ловкости, метание мяча на дальность.	
101.	Упражнения на развитие силы и ловкости, метание мяча на дальность.	
102.	Упражнения на развитие силы и ловкости, метание мяча на дальность.	

3 класс

№	Тема	Примечание
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы личной гигиены при занятиях физической культурой.	
2.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
3.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
4.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
6.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
7.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
8.	Упражнения с большими обручами.	
9.	Упражнения с большими обручами.	
10.	Упражнения с малыми мячами.	
11.	Упражнения с малыми мячами.	
12.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
13.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке.	
14.	Простые и смешанные висы и упоры.	
15.	Переноска груза и передача предметов.	
16.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
17.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
18.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
19.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
20.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	
21.	Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
22.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
23.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
24.	Обучение кувырку вперед, назад.	
25.	Обучение кувырку вперед, назад.	
26.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.	
27.	Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами.	

28.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
29.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
30.	Метание мяча.	
31.	Метание мяча.	
32.	Высокий старт.	
33.	Высокий старт.	
34.	Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
35.	Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
36.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на скорость 20м.	
37.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на скорость 20м.	
38.	Обучение эстафетному бегу. Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения.	
39.	Обучение эстафетному бегу. Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения.	
40.	Челночный, эстафетный бег.	
41.	Челночный, эстафетный бег.	
42.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель.	
43.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель.	
44.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
45.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
46.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
47.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
48.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
49.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
50.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
51.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
52.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
53.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
54.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
55.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
56.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
57.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
58.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
59.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
60.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
61.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
62.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
63.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
64.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
65.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
66.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
67.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	

68.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
69.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
70.	Правила перехода во время игры.	
71.	Правила перехода во время игры.	
72.	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.	
73.	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	
74.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	
75.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
76.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
77.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
78.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
79.	Подачи: короткие и длинные.	
80.	Подачи: короткие и длинные.	
81.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
82.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
83.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
84.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
85.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
86.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
87.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
88.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
89.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
90.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
91.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
92.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
93.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
94.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
95.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
96.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
97.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
98.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
99.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	

4 класс

№	Тема	Примечание
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	
2.	Построения и перестроения.	
3.	Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
4.	Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
7.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками.	
8.	Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
9.	Упражнения с большими обручами.	
10.	Упражнения с большими обручами.	
11.	Упражнения с малыми мячами	
12.	Упражнения с малыми мячами	
13.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке	
14.	Простые и смешанные висы и упоры.	
15.	Переноска груза и передача предметов.	
16.	Лазание и перелезание.	
17.	Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
18.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
19.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
20.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
21.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.	
22.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.	
23.	Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами.	
24.	Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами.	
25.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
26.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
27.	Метание мяча.	
28.	Метание мяча.	
29.	Высокий старт.	
30.	Высокий старт.	
31.	Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
32.	Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
33.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на скорость 20м.	
34.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким	

	шагом на носках, на скорость 20м.	
35.	Обучение эстафетному бегу.	
36.	Обучение эстафетному бегу.	
37.	Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения.	
38.	Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения.	
39.	Челночный, эстафетный бег.	
40.	Челночный, эстафетный бег.	
41.	Челночный, эстафетный бег.	
42.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель.	
43.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель.	
44.	Бег 400м.	
45.	Бег 400м.	
46.	Бег 500м.	
47.	Бег 500м.	
48.	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	
49.	Тактика парных игр в настольном теннисе.	
50.	Правила игры. Стойки, перемещения.	
51.	Стойка игрока. Держание ракетки.	
52.	Стойки, перемещения и остановки.	
53.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом.	
54.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	
55.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	
56.	Упражнения у стены с ракеткой.	
57.	Упражнения у стены с ракеткой.	
58.	Удары по мячу на столе.	
59.	Удары по мячу на столе.	
60.	Техника подачи прямым ударом.	
61.	Атакующие удары по диагонали.	
62.	Подачи мяча. Учебная игра.	
63.	Подачи мяча. Учебная игра.	
64.	Игра на счет различными ударами.	
65.	Игра на счет различными ударами.	
66.	Игра на счет различными ударами.	
67.	Игра на счет различными ударами.	
68.	Игра на счет различными ударами.	
69.	Игра на счет различными ударами.	
70.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
71.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
72.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих упражнений.	
73.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
74.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
75.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
76.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
77.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	

78.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
79.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
80.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
81.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
82.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
83.	Правила перехода во время игры.	
84.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
85.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
86.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями.	
87.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр в настольном теннисе.	
88.	Правила игры. Стойки, перемещения.	
89.	Стойка игрока. Держание ракетки. Стойки, перемещения и остановки.	
90.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом.	
91.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Плоскости вращения мяча.	
92.	Упражнения у стены с ракеткой.	
93.	Удары по мячу на столе	
94.	Упражнения с придачей мячу вращения.	
95.	Техника подачи прямым ударом. Атакующие удары по диагонали. Игра в защите.	
96.	Учебная игра с элементами подач. Подача мяча «накатом». Подача мяча «подрезкой»	
97.	Игра на счет различными ударами.	
98.	Игра с коротких и длинных мячей.	
99.	Удары «накатом» слева направо. Удары «накатом» справа налево.	
100.	Срезка» справа. Срезка «слева».	
101.	Мини-футбол.	
102.	Мини-футбол.	

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	УМК	Список (перечень)
1	Учебно-методическое обеспечение	1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1); 2. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

2	Литература	1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.; 2. Андреева С. В. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова. — Псков, 2000; 3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие. - Омск, Сиб ГАФК, 1999; 4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 2002. 5. В.В. Воронкова Программа для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида 5-9 классы Москва « Владос» 2001 год.
3	Спортивное оборудование и инвентарь	Стенка гимнастическая для лазания Скамейка гимнастическая Мат гимнастический Канат Мяч баскетбольный Мяч волейбольный Мяч футбольный Обруч Скакалки Секундомер