

Свердловская область, город Сухой Лог
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ № 2
от 30.08. 2019 № 174-ОД

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «**Физическая культура**»

Класс **1-4**

Количество часов (годовых /недельных) **99/3, 102/3**

Разработчики рабочей программы

**Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, первая
квалификационная категория**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура определяет объем содержания образования по предмету, планируемые результаты освоения предмета, распределение учебных часов по учебным темам предмета.

Нормативным основанием составления рабочей программы является:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2016 – 2020 годы;
- Учебный план образования обучающихся с умственной отсталостью (легкая степень).
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью;

Общая цель образования с учетом специфики учебного предмета.

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

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

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью входит в *обязательную часть*, изучается в 1 классе из расчета 3 часа в неделю / 99 часов в год, во 2-4 классах 3 часа в неделю / 102 часов в год.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обучение направлено на достижение учащимися личностных и предметных результатов.

Личностные результаты по предмету «Физическая культура»:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты по предмету «Физическая культура»:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в младших классах:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> • представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней 	<ul style="list-style-type: none"> • практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; • самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

<p>гимнастики под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); • выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; • подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. • совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; • оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; • знание спортивных традиций своего народа и других народов; • знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; • 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.
---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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 (корректирующие 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 шести. 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 и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. (3) Одежда и обувь лыжника. (2) Подготовка к занятиям на лыжах. (1-2) 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.(3) Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие 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.

Тематическое планирование

Класс 1

Количество часов (годовых / недельных) 3/99

Учитель Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, 1 кв. категория

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	Знания о физической культуре	
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Содержать в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой.
	Гимнастика	
2.	Чистота зала, снарядов. Правила поведения на уроках гимнастики.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики.
3.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения.	Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Овладевать навыками построения и перестроения.
4.	Построения и перестроения. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	Овладевать навыками построения и перестроения. Формирование правильной

5.	Построения и перестроения. Упражнения без предметов основные положения и движения рук.	осанки. Осваивать основные положения и движения рук, ног.
6.	Упражнения без предметов основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Формирование правильной осанки.
7.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения основные положения и движения рук, ног.	
8.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения основные положения и движения рук, ног.	
9.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения основные положения и движения рук, ног головы, туловища.	
10.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения основные положения и движения	
	Легкая атлетика	
11.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, по команде учителя. Выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания двумя руками.
12.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Перебежки группами и по одному 15—20 м.	
13.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	
14.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
15.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Перепрыгивание через начерченную линию	
16.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Перепрыгивание через начерченную шнур	
17.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
18.	Прием и передача мяча по кругу, в колонне.	
19.	Прием и передача флажков, палок по кругу, в колонне.	
20.	Прием и передача мяча по кругу, в колонне.	
21.	Броски и ловля волейбольных мячей.	
	Знания о физической культуре	
22.	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	Выполнять правила утренней гигиены. Чередовать физическую нагрузку и отдых.
	Подвижные игры	
23.	Правила поведения на уроках физической культуры. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и

24.	Коррекционная игра «Совушка»	поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
	Гимнастика	
25.	Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики.	Определять понятия: опрятность, аккуратность. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики.
26.	Упражнения без предметов основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.
27.	Построения и перестроения. Упражнения без предметов основные положения и движения рук.	Овладевать навыками построения и перестроения. Формирование правильной осанки. Осваивать основные положения и движения рук, ног. Формирование правильной осанки.
28.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения основные положения и движения рук, ног.	
29.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения основные положения и движения рук, ног головы, туловища.	Осваивать основные положения и движения рук, ног, ног головы, туловища. Формирование правильной осанки.
30.	Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	Овладевать навыками построения и перестроения. Развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.
31.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	
32.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми обручами	
33.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми мячами.	
34.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми мячами.	
35.	Упражнения с большим мячом.	
36.	Упражнения для расслабления мышц	
37.	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие	Овладевать навыками построения и перестроения. Выполнять упражнения на равновесие
38.	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие	
39.	Лазанье по гимнастической скамейке и перелезание под гимнастической скамейке.	Овладевать навыками построения и перестроения. Выполнять лазание и перелезание по гимнастической скамейке.
40.	Лазанье по гимнастической скамейке и перелезание под гимнастической скамейке.	
41.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Выполнять лазание по гимнастической скамейке.
42.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
43.	Перелезание через гимнастическую скамейку	Выполнять перелезание через

		гимнастическую скамейку.
44.	Переноска грузов и передача предметов	Выполнять переноску мячей разных размеров, передача мячей.
45.	Переноска грузов и передача предметов	
46.	Корригирующие упражнения для укрепления мышц туловища	Формирование правильной осанки.
47.	Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	Овладевать навыками построения и перестроения. Развитие мышц рук и плечевого пояса.
48.	Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	Овладевать навыками построения и перестроения. Развитие мышц рук и плечевого пояса.
	Подвижные игры	
49.	Коррекционная игра «Совушка»	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
50.	Коррекционная игра «У медведя во бору».	
51.	Коррекционная игра «У медведя во бору».	
52.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	
53.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	
54.	Коррекционная игра «Фигура»	
55.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир»	
56.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир»	
57.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «У ребят порядок строгий».	
58.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «У ребят порядок строгий».	
	Лыжная подготовка	
59.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника	Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки.
60.	Подготовка к занятиям на лыжах.	Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах.
61.	Подготовка к занятиям на лыжах.	Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах.
62.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	Выполнять строевые команды. Осваивать передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение.
63.	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок.	
64.	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок.	
	Подвижные игры	
65.	Коррекционная игра «Совушка»	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при
66.	Коррекционная игра «Совушка»	
67.	Коррекционная игра «Фигура»	
68.	Коррекционная игра «Фигура»	
69.	Коррекционная игра «У медведя во бору».	
70.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	
71.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	

72.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир»	выполнении технических действий в подвижных играх
73.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир»	
74.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «У ребят порядок строгий».	
75.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «У ребят порядок строгий».	
76.	Игра с бегом «Пустое место»	
77.	Игра с бегом «Пустое место»	
78.	Игра с бегом «Веселая эстафета»	
79.	Игра с бегом «Веселая эстафета»	
80.	Игра с прыжками «Удочка»	
81.	Игра с прыжками «Удочка»	
	Легкая атлетика	
82.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы.
83.	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.
84.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	
85.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег на носках.	
86.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег на носках.	
87.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
88.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
89.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
90.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
91.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки)	Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием.
92.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки)	
93.	Прием и передача волейбольного мяча.	
94.	Прием и передача волейбольного мяча.	
95.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	

96.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
97.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Бег на носках.	Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе.
98.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
99.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	

Класс 2

Количество часов (годовых / недельных) 3/102

Учитель Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, 1 кв. категория

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	Знания о физической культуре	
1.	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	Определять понятия: опрятность, аккуратность.
	Гимнастика	
2.	Правила поведения на уроках гимнастики. Построения и перестроения.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики.
3.	Построения и перестроения. Упражнения без предметов основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	Овладевать навыками построения и перестроения. Формирование правильной осанки. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.
4.	Построения и перестроения. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Овладевать навыками построения и перестроения. Осваивать упражнения для укрепления мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса
5.	Построения и перестроения. Упражнения для укрепления мышц спины и живота;	
6.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	Определять понятия: колонна, шеренга, круг Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для развитие мышц рук и плечевого пояса
7.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	
8.	Упражнения с малыми обручами; малыми мячами.	Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом
9.	Упражнения с малыми обручами; малыми мячами.	
10.	Упражнения с большим мячом	
11.	Упражнения с большим мячом	
	Легкая атлетика	
12.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, осанки при ходьбе.
13.	Ходьба. Медленный бег с сохранением	Иметь понятие о начале ходьбы и бега.

	правильной осанки.	Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, по команде учителя.
14.	Ходьба. Перебежки группами и по одному 15—20 м.	Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе.
15.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	
16.	Ходьба. Бег на носках Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. группами и по одному, по команде учителя. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, Выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания двумя руками.
17.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Перепрыгивание через начерченную линию	
18.	Ходьба с сохранением правильной осанки. Перепрыгивание через начерченную шнур	
19.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки).	
20.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	
21.	Прием и передача флажков, палок по кругу, в колонне.	
22.	Прием и передача мяча по кругу, в колонне.	
23.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
24.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
	Гимнастика	
25.	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики.
26.	Построения и перестроения. Упражнения без предметов основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Владеть навыками построения и перестроения.
27.	Построения и перестроения. Упражнения развития мышц рук и плечевого пояса;	Овладевать навыками построения и перестроения. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.
28.	Построения и перестроения. Упражнения развития мышц рук и плечевого пояса.	
29.	Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц ног.	
30.	Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц ног.	
31.	Упражнения на формирование правильной осанки.	Осваивать основные положения на формирование правильной осанки

32.	Упражнения на формирование правильной осанки.	
33.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения на дыхание	Осваивать корректирующие и общеразвивающие упражнения на дыхание
34.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения на дыхание	
35.	Упражнения с гимнастическими палками.	Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками.
36.	Упражнения с гимнастическими палками.	
37.	Построения и перестроения. Упражнения с флажками.	Овладевать навыками построения и перестроения. Выполнять упражнения с предметами: флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.
38.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми обручами.	
39.	Упражнения с малыми мячами	
40.	Построения и перестроения. Упражнения с большим мячом	
41.	Упражнения по бревну на равновесие.	Выполнять упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Овладевать навыками построения и перестроения.
42.	Упражнения по бревну на равновесие.	
43.	Лазанье по гимнастической стенке. Перестроения в одну и в две шеренги.	
44.	Лазанье по гимнастической стенке. Перестроения в одну и в две шеренги	
45.	Перестроения в одну и в две шеренги. Перелезание через скамейку.	
46.	Построение в шеренгу в две. Перелезание через скамейку.	
47.	Переноска набивных мячей (1-3 кг.).	Выполнять переноску набивных мячей 1-3 кг на определенное расстояние,
48.	Переноска набивных мячей (1-3 кг.).	
49.	Передача мячей партнеру (волейбольные).	Выполнять передачу мяча другому партнеру.
50.	Передача мячей партнеру (волейбольные).	
51.	Построения и перестроения. Упражнения развития мышц рук и плечевого пояса;	Овладевать навыками построения и перестроения. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.
52.	Построения и перестроения. Упражнения развития мышц рук и плечевого пояса.	
53.	Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц ног.	
54.	Построения и перестроения. Упражнения на развитие мышц ног.	
55.	Упражнения по бревну на равновесие.	

56.	Упражнения по бревну на равновесие.	Выполнять упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Овладеть навыками построения и перестроения.
57.	Лазанье по гимнастической стенке. Перестроения в одну и в две шеренги.	
58.	Лазанье по гимнастической стенке. Перестроения в одну и в две шеренги	
	Подвижные игры	
59.	Коррекционная игра «У медведя во бору».	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
60.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	
61.	Коррекционная игра «Совушка»	
62.	Коррекционная игра «Фигура»	
63.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир»	
	Лыжная подготовка	
64.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки.
65.	Одежда и обувь лыжника.	Выполнять требования к одежде и обуви лыжника.
66.	Подготовка к занятиям на лыжах.	Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах.
67.	Подготовка к занятиям на лыжах.	
68.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	Выполнять требования выбору лыж и палок
69.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	
70.	Выполнение строевых команд	Выполнять строевые команды
71.	Выполнение строевых команд	
72.	Передвижение на лыжах (имитация)	Описывать технику попеременного двухшажного хода.
73.	Передвижение на лыжах (имитация)	
74.	Спуски, повороты, торможение (имитация)	Осваивать спуски, повороты, торможение
75.	Спуски, повороты, торможение (имитация)	
76.	Чистота зала, снарядов	Содержать в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой
	Подвижные игры	
77.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр
78.	Коррекционно-развивающая «Попали мячом в булавку»	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать

79.	Коррекционно-развивающая «Пятнашки ёлочкой»	элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
80.	Коррекционно-развивающая «Пятнашки ёлочкой»	
81.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «У ребят порядок строгий».	
82.	Коррекционно-развивающая «Попали мячом в булаву»	
83.	Игра с бегом «Пустое место»	
84.	Игра с бегом «Пустое место»	
85.	Игра с бегом «Веселая эстафета»	
86.	Игра с бегом «Веселая эстафета»	
87.	Игра с прыжками «Удочка»	
88.	Игра с метанием и ловлей мяча «Метко в цель»	
89.	Игра с метанием и ловлей мяча «Метко в цель»	
90.	Игра с бегом «Белые медведи»	
	Знания о физической культуре	
91.	Значение физических упражнений для здоровья человека.	Знать и понимать значение физических упражнений для здоровья человека.
	Легкая атлетика	
92.	Правила поведения на уроках легкой атлетики Ходьба в чередовании с бегом.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега.
93.	Перебежки группами и по одному 15—20 м. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 5 м.	Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием.
94.	Чередование бега и ходьбы. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 6м.	
95.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	
96.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	
97.	Чередование бега и ходьбы. Броски и ловля волейбольных мячей.	
98.	Чередование бега и ходьбы. Броски и ловля волейбольных мячей.	

99.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
100.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
101.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки).	
102.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки).	

Класс 3

Количество часов (годовых / недельных) **3/102**

Учитель **Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, 1 кв. категория**

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	Знания о физической культуре	
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Физическая нагрузка и отдых.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Чередовать физическую нагрузку и отдых.
	Гимнастика	
2.	Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	Знать элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики.
3.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Формирование правильной осанки. Осваивать основные положения и движения рук, ног.
4.	Ходьба. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	Овладевать навыками построения и перестроения. Формирование правильной осанки. Осваивать основные положения и движения рук, ног.
5.	Упражнения на развитие мышц ног.	
6.	Упражнения на развитие на дыхание.	
7.	Построение. Перестроение. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	Овладевать навыками построения и перестроения. Развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.
8.	Построение. Перестроение. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками.	
9.	Построение. Перестроение. Упражнения с предметами: малыми обручами.	
10.	Построение. Перестроение. Упражнения с предметами: малыми мячами	
	Легкая атлетика	
11.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега.
12.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.
13.	Ходьба с изменением скорости. Метание большого мяча сидя двумя руками из-за головы.	

14.	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, по команде учителя. Выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания двумя руками.
15.	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжки в длину с места.	
16.	Быстрый бег на скорость. Прыжки в длину с места.	
17.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Высокий старт.	
18.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Метание теннисного мяча на дальность с места.	
19.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	
20.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Высокий старт.	
	Подвижные игры	
21.	Коррекционная игра «Совушка»	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
22.	Коррекционная игра «У медведя во бору».	
23.	Игра с бегом «Пустое место»	
24.	Игра с бегом «Веселая эстафета»	
	Знания о физической культуре	
25.	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	Различать предварительную и дополнительную команды
	Гимнастика	
26.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Знать элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.
27.	Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса
28.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	
29.	Переноска грузов и передача предметов (мяч, гимнастическая палка)	
30.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения для расслабления мышц	
31.	Корректирующие и общеразвивающие упражнения для расслабления мышц	
		Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.

32.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми мячами.	Овладеть навыками построения и перестроения. Развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.
33.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми мячами.	
34.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми обручами	
35.	Построения и перестроения. Упражнения с гимнастическими палками	
36.	Упражнения с большим мячом.	
37.	Упражнения для расслабления мышц	
38.	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие	
39.	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие	
40.	Лазанье по гимнастической скамейке и перелезание под гимнастической скамейке.	
41.	Лазанье по гимнастической скамейке и перелезание под гимнастической скамейке.	Овладеть навыками построения и перестроения. Выполнять лазание и перелезание по гимнастической скамейке.
42.	Лазание по гимнастической лестнице.	
43.	Лазание по гимнастической лестнице.	Выполнять лазание по гимнастической лестнице.
44.	Лазание и перелезание по гимнастической скамейке.	
45.	Упражнения на укрепление мышц спины и живота.	Выполнять перелезание через гимнастическую скамейку.
46.	Переноска грузов и передача предметов. Построения и перестроения.	Осваивать упражнения для укрепления мышц спины и живота. формирование правильной осанки.
47.	Переноска грузов и передача предметов. Упражнения на равновесие.	
48.	Построения и перестроения. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	Выполнять переноску мячей разных размеров, передача мячей. Овладеть навыками построения и перестроения.
	Подвижные игры	
49.	Правила поведения на уроках физической культуры.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
50.	Коррекционная игра «У медведя во бору». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия	
51.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	
52.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	
53.	Коррекционная игра «Фигура»	
54.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир»	
55.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «Товарищ командир»	
56.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «У ребят порядок строгий».	
57.	Игра с элементами общеразвивающих упражнений «У ребят порядок строгий».	
58.	Коррекционная игра «К своим флажкам»	
	Знания о физической культуре	
59.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Физическое развитие.	Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах. Соблюдать правила поведения на

		уроках лыжной подготовки.	
	Лыжная подготовка		
60.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах. Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Описывать и выполнять технику попеременного двухшажного хода.	
61.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.		
62.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.		
63.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах (имитация).		
64.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах (имитация).		
65.	Спуски, повороты, торможение (имитация)		
66.	Спуски, повороты, торможение (имитация)		
67.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		
68.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.		
69.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.		
70.	Передвижение на лыжах 500м. Спуски, повороты, торможение имитация.	Выполнять строевые команды. Осваивать передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение.	
72.	Передвижение на лыжах 500м. Спуски, повороты, торможение имитация.		
73.	Передвижение на лыжах 800м. Спуски, повороты, торможение имитация.		
74.	Передвижение на лыжах 1000м.		
	Подвижные игры		
75.	Элементарные игровые технико-- тактические взаимодействия взаимодействие с партнером, командой и соперником.		Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр
76.	Игра с бегом «Кошки мышки».		Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
77.	Игра с бегом «Кошки мышки».		
78.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху»		
79.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху»		
80.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху».		
81.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху».		
82.	Игра с бросанием, ловлей «Гонка мячей по кругу».		
83.	Игра с метанием «Метко в цель».		
84.	Игра с метанием «Метко в цель».		
85.	Игра с метанием «Метко в цель».		
86.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».		

87.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».	
88.	Игра с бегом «Белые медведи»	
89.	Игра с бегом «Белые медведи»	
90.	Игра с бегом «Веселая эстафета»	
	Легкая атлетика	
91.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега.
92.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба с различным положением рук. Медленный бег.	Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
93.	Ходьба с различным положением рук.. Медленный бег. Прыжки в длину и высоту с шага.	
94.	Ходьба с различным положением рук.. Медленный бег. Прыжки в длину и высоту с шага.	
95.	Медленный бег. Прыжки с прямого разбега в длину.	
96.	Медленный бег. Прыжки с прямого разбега в длину.	
97.	Прыжки с небольшого разбега в длину. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	
98.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	
99.	Чередование бега и ходьбы. Броски и ловля волейбольных мячей.	
100.	Чередование бега и ходьбы. Метание большого мяча двумя руками из - за головы и снизу с места в стену.	
101.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
102.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.	

Класс 4

Количество часов (годовых / недельных) 3/102

Учитель Османова Светлана Эдуардовна, учитель физической культуры, 1 кв. категория

№ п/п	Тема урока	Основные виды учебной деятельности
	Знания о физической культуре	
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Физическая нагрузка и отдых.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Чередовать физическую нагрузку и отдых.
	Гимнастика	

2.	Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	Знать элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики.
3.	Построение. Перестроение. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Владение навыками построения и перестроения.
4.	Построение. Перестроение. Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	Овладевать навыками построения и перестроения. Формирование правильной осанки. Осваивать основные положения и движения рук, ног.
5.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса.	
6.	Упражнения на развитие мышц ног.	
7.	Упражнения на развитие на дыхание.	
8.	Построение. Перестроение. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками.	Овладевать навыками построения и перестроения. Развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.
9.	Построение. Перестроение. Упражнения с предметами: малыми обручами.	
10.	Построение. Перестроение. Упражнения с предметами: малыми мячами	
Легкая атлетика		
11.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега.	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега.
12.	Ходьба. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, по команде учителя. Выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания двумя руками.
13.	Ходьба с изменением скорости. Перебежки группами и по одному 15—20 м.	
14.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
15.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Медленный бег.	
16.	Ходьба. Прием и передача мяча по кругу, в колонне.	
17.	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	
18.	Прыжки в длину и высоту с шага.	
19.	Прыжки в длину и высоту с шага.	
20.	Прыжки с небольшого разбега в длину.	
Подвижные игры		
21.	Коррекционная игра «Совушка»	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
22.	Коррекционная игра «У медведя во бору».	
23.	Игра с бегом «Пустое место»	
24.	Игра с бегом «Веселая эстафета»	
Знания о физической культуре		
25.	Предупреждение травм во время занятий.	Чередовать физическую нагрузку и отдых.

	Осанка. Физические качества	
	Гимнастика	
26.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Знать элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.
27.	Правила поведения на уроках гимнастики. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;
28.	Построения и перестроения. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	формирование правильной осанки;
29.	Построения и перестроения. Переноска грузов и передача предметов.	укрепления мышц пояса
30.	Упражнения набивными мячами (вес 2 кг). Упражнения для расслабления мышц	
31.	Упражнения набивными мячами (вес 2 кг). Упражнения для расслабления мышц	
32.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми мячами.	Овладевать навыками построения и перестроения. Развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев;
33.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми мячами.	формирование правильной осанки;
34.	Построения и перестроения. Упражнения с малыми обручами	укрепления мышц пояса.
35.	Упражнения с большим мячом.	
36.	Упражнения для расслабления мышц	
37.	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие.	
38.	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие.	
39.	Построения и перестроения. Упражнения на равновесие	Овладевать навыками построения и перестроения. Выполнять упражнения на равновесие
40.	Лазанье по гимнастической скамейке и перелезание под гимнастической скамейке.	
41.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Овладевать навыками построения и перестроения. Выполнять лазание и перезание по гимнастической скамейке.
42.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	
44.	Лазание по гимнастической лестнице.	Выполнять лазание по гимнастической лестнице.
45.	Лазание и перелезание по гимнастической скамейке.	
46.	Упражнения на укрепление мышц спины и живота.	Осваивать упражнения для укрепления мышц спины и живота. Формирование правильной осанки. Выполнять переноску мячей разных размеров, передача мячей. Овладевать навыками построения и перестроения.
47.	Переноска грузов и передача предметов	
48.	Переноска грузов и передача предметов. Упражнения на равновесие.	
	Подвижные игры	
49.	Правила поведения на уроках физической культуры. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
50.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху»	Взаимодействовать в парах и группах при
51.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху»	

52.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху».	выполнении технических действий в подвижных играх
53.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху».	
54.	Игра с бросанием, ловлей «Гонка мячей по кругу».	
55.	Игра с метанием «Метко в цель».	
56.	Игра с метанием «Метко в цель».	
57.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».	
58.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».	
	Знания о физической культуре	
59.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Значение и основные правила закаливания.	Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Знать основные правила закаливания.
	Лыжная подготовка	
60.	Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	Знать виды подъемов и спусков. Знать как предупредить травмы и обморожение.
61.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах. Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Описывать и выполнять технику попеременного двухшажного хода. Выполнять строевые команды. Осваивать передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение.
62.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах (имитация).	
63.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах (имитация).	
64.	Спуски, повороты, торможение (имитация)	
65.	Спуски, повороты, торможение (имитация)	
66.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	
67.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	
68.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	
69.	Передвижение на лыжах 800м. Спуски, повороты, торможение имитация.	
70.	Передвижение на лыжах 1000м. Спуски, повороты, торможение имитация.	
72.	Передвижение на лыжах 1000м. Спуски, повороты, торможение имитация.	
73.	Передвижение на лыжах 1500м.	
74.	Передвижение на лыжах 1500м.	
	Подвижные игры	
75.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр
76.	Правила поведения на уроке физкультуры. Игра с бегом «Кошки мышки».	Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры. Знать и осваивать

77.	Игра с бегом «Кошки мышки».	элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
78.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху»		
79.	Игра с бегом «Веселая эстафета».		
80.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху».		
81.	Игра с построениями и перестроениями «Мяч вверху».		
82.	Игра с бросанием, ловлей «Гонка мячей по кругу».		
83.	Игра с бросанием, ловлей «Гонка мячей по кругу».		
84.	Игра с метанием «Метко в цель».		
85.	Игра с метанием «Метко в цель».		
86.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».		
87.	Игра с бросанием, ловлей «Мяч среднему».		
88.	Игра с бегом «Белые медведи»	Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики.	
89.	Игра с бегом «Белые медведи»		
90.	Игра с бегом «Веселая эстафета»		
Знания о физической культуре			
91.	Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Правила поведения на уроках легкой атлетики.		
Легкая атлетика			
92.	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.		Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.
93.	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Метание мяча с места в цель.		Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.
94.	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 5 м.		Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя. Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя. Выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами.
95.	Бег с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.		Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием. Соблюдать правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.
96.	Медленный бег. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».		
97.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Медленный бег. Прыжки с прямого разбега в длину.		
98.	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Прыжки с небольшого разбега в длину		
99.	Медленный бег. Челночный бег.		
100.	Медленный бег. Челночный бег.		
101.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».		

102.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.
------	---	---

Материально – техническое обеспечение.

Условные обозначения

НШ - на начальную школу

К - на класс

У1 – на каждого учащегося;

У2 – 1 экземпляр на двух учащихся;

У5 – 1 экземпляр на 5-6 человек.

№ п/п	Наименования объектов и средств	Необходимое количество		В наличии	Приобретено **
		Условное обозначение *	Штук		
1. Модуль: технические средства обучения					
1.	Ноутбук влаго и ударозащищенный	К	1	1	
2.	Интерактивная доска	К	1	1	
3.	Мультимедийный проектор с потолочным креплением	К	1	1	
4.	ПАК + База для подзарядки и хранения ноутбуков	К	1	1 НШ	
5.	Документ-камера	К	1	1 НШ	
6.	Классная доска с набором приспособлений для крепления постеров и картинок	К	1	1	
7.	Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок.	К	1	1	
8.	Телевизор	К	1	0	
9.	Видеомагнитофон/ видеоплеер	К	1	0	
10.	Аудиоцентр/ магнитофон.	К	1	1	
11.	Диапроектор	К	1	0	
12.	Экспозиционный экран	К	1	0	
13.	Сканер	К	1	1	
14.	Принтер лазерный	К	1	1	
15.	Принтер струйный цветной	К	1	0	
16.	Фотокамера цифровая	К	1	0	
17.	Видеокамера цифровая со штативом	К	1	0	
2. Модуль: Спортивное оборудование и инвентарь					
18.	гимнастическая стенка	К	6	6	
19.	гимнастическая скамейка разной высоты	К	5	5	
20.	обручей разного диаметра	У1	12	12	
21.	гимнастические маты	К	8	8	
22.	мячи резиновые разного диаметра	У1	12	12	
23.	гантели	У2	4	4	
24.	мячи теннисные	У2	6	6	
25.	гимнастические палки	У1	12	12	
26.	гимнастические скакалки	У1	12	12	

** Приобретено (корректировка - после утверждения рабочей программы)