

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании методического
объединения,
протокол № 1 от « 30 » августа 2024 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР Фурман Е. И.
« 30 » августа 2024 г.

«Утверждаю»:
Директор МБОУ Троицкая СОШ Рудой А.А.
Приказ № 80 от « 30 » августа 2024 г.

Программа
для детей с легкой
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
по предмету «Физическая культура»
1 - 4 класс

Составила: Распопина Наталья Михайловна, учитель начальных классов

2024 г.

І . ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся 1- 4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(Вариант 1) МБОУ «Троицкая СОШ»;

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Цель программы - формирование у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

ІІ . ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно- образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

III . МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Согласно Учебному плану и календарному учебному графику на изучение курса «Физическая культура» с 1 по 4 класс выделяется 3 часа в неделю всего (всего 405ч): в 1 классе —99ч (33 учебные недели), во 2 классе — 102ч (34 учебные недели), в 3 классе — 102ч (34 учебные недели), в 4 классе — 102ч.(34 учебные недели).

IV . ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры учебного предмета «Физическая культура» направлены на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. В процессе освоения предмета у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные постулаты предмета «Физическая культура»:

1. *Не бойся пробовать... Иначе вы никогда не узнаете того, что вы могли бы совершить...*
2. *Большинство людей намного сильнее, чем они думают, они просто забывают в это верить...*
3. *Разрушая стереотипы, мы познаем новое...*
4. *Не бойся идти не туда, бойся никуда не идти...*

V. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущнонеобходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 11) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 12) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны знать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

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; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны знать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку,

оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;

- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

3 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны знать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

- 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.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;

- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

4 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны знать:

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности. Минимальный уровень:
- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

VI . СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.
- Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

- Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:
- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

2 класс

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

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 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.

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.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

3 класс

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

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 висающего 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.

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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Формы организации учебных занятий

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

4 класс

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекувырки в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

VII . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	1 четверть	27	
	Легкая атлетика	12	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.		<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Описывать технику прыжковых упражнений.</i> <i>Осваивать технику прыжковых упражнений.</i> <i>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</i> <i>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</i>
2	Бег 30 м.		
3	Бег 30 м.		
4	Бег 30 м.		
5	Прыжки в длину с места.		
6	Прыжки в длину с места.		
7	Прыжки в длину с места.		
8	Ходьба парами взявшись за руки		
9	Перебежки группами		
10	Броски и ловля мячей		
11	Броски мяча в цель		
12	Бег 200м		
	Гимнастика	15	
13	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.		<i>Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Разучивание различных висов на перекладине. Бережно обращаться с оборудованием.</i> <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> <i>Передвижение по гимнастической стенке.</i> <i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной</i>
14	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.		
15	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.		
16	Перестроение из одной шеренги в		

	круг. Размыкание		гимнастической скамейке.
17	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.		
18	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.		
19	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».		
20	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».		
21	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».		
22	Общеразвивающие упражнения без предмета.		
23	Общеразвивающие упражнения без предмета.		
24	Общеразвивающие упражнения без предмета.		
25	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		
26	Комплекс упражнений с мячами.		
27	Комплекс упражнений с флажками.		
	2 четверть	21	
28	Комплекс упражнений с флажками.	9	<i>Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Разучивание различных висов на перекладине. Бережно обращаться с оборудованием. Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
29	Комплекс упражнений с обручами.		
30	Комплекс упражнений с обручами.		
31	Упражнения на гимнастической стенке.		
32	Упражнения на гимнастической стенке.		
33	Упражнения на гимнастической скамье.		
34	Упражнения на гимнастической скамье.		
35	Ходьба разными способами.		
36	Ходьба разными способами.		

	Подвижные игры	12	
37	Коррекционная игра «Запомни порядок»		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
38	Коррекционная игра «Запомни порядок».		
39	Коррекционная игра «Запомни порядок».		
40	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».		
41	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».		
42	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».		
43	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».		
44	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».		
45	Игра с бегом и прыжками «Гуси-Лебеди».		
46	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».		
47	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».		
48	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».		
	3 четверть	27	
	Лыжная подготовка	24	
49	Одежда и обувь для занятий на лыжах.		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Выполнять</i> организующие команды по распоряжению учителя. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
50	Одежда и обувь для занятий на лыжах.		
51	Ходьба с подъемом носков лыж.		
52	Ходьба с подъемом носков лыж.		
53	Ходьба с подъемом носков лыж.		
54	Ходьба приставным шагом.		

56	Ходьба приставным шагом.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
57	Ходьба приставным шагом.		
58	Ходьба ступающим шагом.		
59	Ходьба ступающим шагом.		
60	Ходьба ступающим шагом.		
61	Ходьба скользящим шагом		
62	Ходьба скользящим шагом		
63	Ходьба скользящим шагом		
64	Повороты переступанием на лыжах.		
65	Повороты переступанием на лыжах.		
66	Повороты переступанием на лыжах.		
67	Прогулка на лыжах.		
68	Прогулка на лыжах.		
69	Прогулка на лыжах.		
70	Прогулка на лыжах.		
71	Прогулка на лыжах.		
72	Прогулка на лыжах.		
73	Прогулка на лыжах.		
	Подвижные игры	6	
74	Игра «Снайпер»		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
75	Игра «Снайпер»		
76	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».		
77	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».		
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».		
79	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».		
	4 четверть	24	
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	9	<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры.
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»		

82	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»		<i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
83	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»		
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»		
85	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»		
86	Игра с бросанием и ловлей «Догонимяч», «Метко в цель»		
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»		
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»		
	Легкая атлетика	12	
89	Бег 30 м.		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Принимать и сохранять</i> цели и задачи урока. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
90	Бег 30 м.		
91	Бег 30 м.		
92	Прыжки в длину с места.		
93	Прыжки в длину с места.		
94	Прыжки в длину с места.		
95	Броски и ловля мяча.		
96	Броски и ловля мяча.		
97	Метание теннисного мяча с места.		
98	Метание теннисного мяча с места.		
99	Бег 200м		
	Итого:	99 часов	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности
	1 четверть	27	
	Легкая атлетика	12	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.		<i>Соблюдать</i> Т.Б. дисциплину. <i>Выполнять</i> правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. <i>Применять</i> технику метания малого мяча в цель. <i>Развивать</i> координационные способности. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
2	Общая физическая подготовка. Бег 200 м.		
3	Общая физическая подготовка. Бег 200 м. Зачет.		
4	Отработка низкого старта.		
5	Отработка низкого старта. Зачет.		
6	Бег 30 м. Зачет.		
7	Бег 30 м. Зачет.		
8	Техника метания теннисного мяча.		
9	Метание теннисного мяча. Зачет.		
10	Метание теннисного мяча. Зачет.		
11	Техника прыжков в длину.		
12	Прыжки в длину. Зачет.		
	Гимнастика	30	
13	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно».		<i>Соблюдать</i> Т.Б. дисциплину. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений. <i>Разучивание</i> различных висов на перекладине. <i>Бережно обращаться</i> с оборудованием. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
14	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».		
15	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.		
16	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.		
17	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		
18	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		

19	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		
20	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		
21	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		
22	Комплекс упражнений с флажками.		
23	Комплекс упражнений с флажками.		
24	Комплекс упражнений с обручами.		
25	Комплекс упражнений со скакалками.		
26	Комплекс упражнений со скакалками.		
27	Комплекс упражнений с мячами.		
	2 четверть		
28	Комплекс упражнений с мячами.		<i>Соблюдать Т.Б и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Разучивание различных висов на перекладине. Бережно обращаться с оборудованием.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
29	Лазание по наклонной гимнастической скамье.		
30	Ходьба по наклонной гимнастической скамье.		
31	Лазание по канату.		
32	Лазание по канату.		
33	Ходьба с перешагиванием.		
34	Ходьба с перешагиванием.		
35	Ходьба с различным положением рук.		
36	Ходьба с различным положением рук.		
37	Ходьба по гимнастическому бревну боком.		
38	Ходьба по гимнастическому бревну боком.		
39	Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом.		
40	Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.		
41	Упражнение на перекладине.		
42	Упражнение на перекладине.		
	Подвижные игры	6	
43	Игра «Часовые и разведчики».		<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину.</i>

44	Игра «Часовые и разведчики».		<i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений.
45	Игра «Утки-охотники».		
46	Игра «Карусели».		
47	Игра «Рыболов».		
48	Игра «Рыболов».		<i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
	3 четверть		
	Лыжная подготовка.	24	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Выполнять</i> организующие команды по распоряжению учителя. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
50	Правильный выбор лыж и палок.		
51	Правильный выбор лыж и палок.		
52	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.		
53	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		
54	Ходьба приставным шагом.		
55	Ходьба ступающим шагом.		
56	Передвижение ступающим шагом.		
57	Подъем ступающим шагом.		
58	Подъем ступающим шагом.		
59	Подъем ступающим шагом. Зачет.		
60	Подъем скользящим шагом.		
61	Подъем скользящим шагом.		
62	Подъем скользящим шагом. Зачет.		
63	Поворот вокруг пятки.		
64	Прогулки на лыжах		
65	Повороты переступанием.		
66	Повороты переступанием.		
67	Повороты переступанием.		
68	Повороты переступанием.		
69	Повороты переступанием.		
70	Повороты махом.		

71	Повороты махом.		
72	Повороты махом.		
	Подвижные игры	5	
73	Игра «Караси и щука».		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину.
74	Игра «Два мяча».		<i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических
75	Игра «Зайцы в огороде».		качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры.
76	Игра «Лиса и куры».		<i>Выполнять</i>
77	Игра «Запомни порядок».		упражнения на координацию движений. <i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. <i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i> разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и оборудованием.
	4 четверть		
	Подвижные игры	12	
78	Игра «Два медведя».		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину.
79	Игра «Два медведя».		<i>Соотносить</i> упражнения с развитием определенных физических
80	Игра «Часовые разведчики».		качеств. <i>Соблюдать</i> правила игры, удерживать задачи во время игры.
81	Игра «Часовые разведчики».		<i>Выполнять</i>
82	Игра «Перестрелка».		упражнения на координацию движений.
83	Игра «Перестрелка».		<i>Выполнять</i> разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и
84	Игра «Пустое место».		соревновательной деятельности.
85	Игра «Среднему мячу».		<i>Выполнять</i> упражнения на координацию движений. <i>Использовать</i>
86	Игра «Кто быстрее».		разные виды бега. <i>Бережно обращаться</i> с инвентарём и
87	Игра «Кто быстрее».		оборудованием.
88	Эстафеты. Зачет.		
89	Эстафеты. Зачет.		
	Легкая атлетика	12	
90	Общая физическая подготовка.		<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Принимать и сохранять</i> цели и задачи
91	Бег 200 м.		урока. Описывать технику прыжковых упражнений.
92	Бег 200 м. Зачет.		Осваивать технику прыжковых упражнений.
93	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по
94	Бег 30м. с низкого старта. Зачет.		

95	Отработка техники метания теннисного мяча.		частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
96	Метание теннисного мяча. Зачет.		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
97	Метание теннисного мяча. Зачет.		
98	Отработка техники прыжков с места.		
99	Прыжки с места. Зачет.		
100	Прыжки с места. Зачет.		
101	Бег 200 м. Зачет.		
102	Бег 200 м. Зачёт		
	Итого:	102 часа	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
	Знания о физической культуре		4
1	Правила поведения на уроках физической культуры, Т.Б. Чистота одежды и обуви.	<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину, правила поведения на спортивной площадке, зале.	1
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	<i>Овладение</i> способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. <i>Умение слушать</i> и понимать других. <i>Выполнять</i> основные упражнения утренней зарядки. <i>Называть</i> виды спорта, входящие в школьную программу	1
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.		1
4	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.		1
	Гимнастика		
	Строевые упражнения.		10
	Инструктаж по ТБ при выполнении строевых упражнений	<i>Соблюдать</i> Т.Б., дисциплину при выполнении строевых упражнений. <i>Практическое</i> освоение элементов гимнастики <i>Различать и выполнять</i> строевые команды, действия (упражнения) по образцу, по командам.	
5-6	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	<i>Перестроение</i> из колонны по одному в круг	2
7-8	Повороты на месте (направо, налево) под счет.		2
9-10	Размыкание и смыкание приставными шагами.		2
11-12	Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом.		2

13-14	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение».		2
	Общеразвивающие упражнения без предметов.		8
	Инструктаж по ТБ при выполнении общеразвивающих упражнений	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Закрепить знания об основных положениях и движениях рук, ног, туловища.</i>	
15-16	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	<i>Выполнять упражнения для расслабления мышц; упражнения на внимание.</i>	2
17-18	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	<i>Упражнения дыхательной гимнастики, в оздоровительных формах занятий. Контролировать правильность осанки.</i>	2
19-20	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	<i>Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</i>	2
21-22	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений		11
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.		
	Инструктаж. ТБ при выполнении упражнений с предметами	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока.</i>	
23-24	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	<i>Соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств. Выполнять упражнения на развитие координации движений.</i>	2
25-26	Комплексы упражнений с флажками.	<i>Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</i>	2
27-28	Комплексы упражнений с малыми обручами.		2
29-30	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.		2
31-32	Комплексы упражнений со скакалками. Игра-эстафета со скакалками.		2
33	Комплексы с набивными мячами. Игра-эстафета «Кто быстрее?»		1
	Элементы акробатических упражнений. Инструктаж ТБ.		2
34	Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке.	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока.</i>	1
35	Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	<i>Осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием</i>	1
	Лазанье. Инструктаж ТБ при перелезании.		6
36-37	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом.	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Освоение</i>	2

38-39	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.	двигательных навыков, координации движений. <i>Разучивание</i> различных висов на перекладине. <i>Бережно обращаться</i> с оборудованием.	2
40	Движение по наклонной гимнастической скамейке в с приставными шагами с опорой на стопы и кисти рук.		1
41	Пролезание сквозь гимнастические обручи.		1
	Висы. Инструктаж ТБ при выполнении висов.		4
42-43	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	<i>Соблюдать</i> Т.Б и дисциплину. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений. <i>Разучивание</i> различных висов на перекладине. <i>Бережно обращаться</i> с оборудованием	2
44-45	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.		2
	Равновесие. Инструктаж ТБ при ходьбе.		5
46-47	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	<i>Соблюдать</i> Т. и дисциплину. <i>Выполнять</i> задания при ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. <i>Следовать</i> при выполнении заданий инструкциям учителя. <i>Ходьба</i> в различном темпе с различными исходными положениями.	2
48-49	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предме-тов с пола в положении приседа.		2
50	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.		1
	Подвижные и коррекционные игры . Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.		2
51	Подвижные игры зимой. «Вот так карусель!»	<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Принимать и сохранять</i> цели и задачи урока	1
52	Подвижные игры зимой. «Снегурочка»		1
	Легкая атлетика Опорные прыжки. Инструктаж ТБ во время прыжков.		4
53	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	<i>Соблюдать</i> Т.Б. и дисциплину. <i>Принимать и сохранять</i> цели и задачи урока.	1
54-55	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.		2
56	Прыжок в глубину из положения приседа.		1
	Ходьба. Инструктаж по ТБ при ходьбе.		6
57-58	Ходьба в различном темпе.	<i>Соблюдать</i> Т.Б. дисциплину. <i>Осуществлять</i> действие по образцу и заданному правилу. <i>Выполнять</i> упражнения на внимание. <i>Освоение</i> двигательных навыков, координации движений во время ходьбы	2
59-60	Ходьба с выполнениями упражнений для рук		2
61-62	Ходьба с контролем и без контроля зрения.		2

	Бег. Инструктаж по ТБ во время бега.		7
63	Знакомство с понятием «высокий старт». Игра -эстафета «Кто быстрее?»	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бежать с максимальной скоростью (до 40 м), равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</i>	1
64-65	Медленный бег до 3 мин (сильные дети).		2
66-67	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.		2
68	Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.		1
69	Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).		1
	Прыжки. Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков		4
70-71	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Осваивать технику прыжковых упражнений. Развивать скорость, выносливость</i>	2
72	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .		1
73	Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i> .		1
	Метание. Инструктаж по ТБ при выполнении метания мяча.		4
74-75	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель (расстояние 4-8 м).	<i>Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности.</i>	2
76-77	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (расстояние 4-8 м).		2
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) Инструктаж по ТБ при выполнении коррекционных упражнений.		13
78-79	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Применять полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т.д. Выполнять построение в обозначенном месте в круге. в квадрат. в колонну. Развивать координационные способности. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.</i>	2
80-81	Ходьба до различных ориентиров.		2
82	Повороты направо, налево без контроля зрения.		1
83	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.		1
84-85	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.		2
86-87	Прыжок в высоту до определенного ориентира.		2

88-89	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	оборудованием	2
90	Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.		1
	Подвижные и коррекционные игры . Инструктаж ТБ во время игр		12
91	Знакомство с подвижной игрой «Два сигнала».	Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	1
92	Знакомство с подвижной игрой «Запрещенное движение».		1
93	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, жёлуди, орехи»		1
94	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Сильные».		1
95	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседям».		1
96	Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем».		1
97	Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам».		1
98	Игры с бегом и прыжками. «Точный прыжок».		1
99	Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам».		1
100	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель».		1
101	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу».		1
102	Повторение		1
	Итого:		102 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Кол-во часов
	Легкая атлетика		11
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы.	Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Принимать и сохранять цели и задачи урока. Осуществлять действие по образцу и	1

2	Разновидности ходьбы и бега.	заданному правилу. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	1
3	Разновидности ходьбы и бега.		1
4	Бег на скорость 30, 60 м.		1
5	Бег на скорость , 60 м.		1
6	Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей.		1
7	Развитие скоростно-силовых способностей.		1
8	Прыжок в длину способом согнув ноги.		1
9	Метание теннисного мяча на дальность		1
10	Метание теннисного мяча на дальность		1
11	Метание теннисного мяча на дальность		1
	Кроссовая подготовка		11
12	Равномерный бег 5 мин	. Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью (до 40 м), равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	1
13	Равномерный бег 6 минут		1
14	Равномерный бег 6 мин		1
15	Равномерный бег 7 мин		1
16	Равномерный бег 7 мин		1
17	Равномерный бег 8 мин		1
18	Равномерный бег 8 мин		1
19	Равномерный бег 9 мин		1
20	Равномерный бег 9 мин		1
21	Равномерный бег 10 мин		1
22	Кросс 1 км по пересеченной местности.		1
	Гимнастика		12
23	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами.	Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Освоение двигательных навыков, координации движений. Разучивание различных висов на перекладине. Бережно обращаться с оборудованием	1
24	Техника акробатических упражнений.		1
25	Техника акробатических упражнений.		1
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.		1
27	Ходьба по бревну на носках.		1
28	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1
29	Висы и упоры. Строевые упражнения.		1

30	Висы и упоры (оценка техники).		1
31	Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).		1
32	Прыжки через скакалку		1
33	Прыжки через скакалку		1
34	Прыжки через скакалку		1
	Подвижные игры		14
35	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра.	<i>Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием</i>	1
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».		1
37	Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит»		1
38	Игры: «Пятнашки», «Точный расчет».		1
39	Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву»		1
40	Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка».		1
41	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».		1
42	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		1
43	Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний».		1
44	Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».		1
45	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		1
46	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».		1
47	Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии».		1
48	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».		1
49	Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».		1
50	Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки».		1
51	Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».		1
52	Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».		1
53	Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до...»		1
54	Игры: «Пустое место», «Невод».		1
55	Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».		1
56	Игра "Собери друзей", «Третий лишний».		1
57	Игры: «По местам», «Перестрелка».		1

58	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».		1
59	Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».		1
	Подвижные игры на основе баскетбола		23
60	Передача двумя руками от груди.	Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Соотносить упражнения с развитием определенных физических качеств. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры. Выполнять упражнения на координацию движений. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	1
61	Передача двумя руками от груди.		1
62	Передача мяча сверху из-за головы		1
63	Передача мяча сверху из-за головы		1
64	Ловля и передача мяча		1
65	Ловля и передача мяча		1
66	Ведение мяча.		1
67	Ведение мяча.		1
68	Ведение мяча.		1
69	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1
70	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1
71	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.		1
72	Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол».		1
73	Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол».		1
74	Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка».		1
75	Игра «Перестрелка». Эстафета.		1
76	Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».		1
77	. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».		1
78	Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол»		1
79	Мини-баскетбол.		1
80	Мини-баскетбол.		1
	Кроссовая подготовка		10
81	Бег по пересеченной местности	Соблюдать Т.Б. и дисциплину. Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Бегать с максимальной скоростью (до 40 м), равномерным медленным бегом. Преодолевать простейшие препятствия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	1
82	Бег по пересеченной местности		1
83	Равномерный бег 6 мин.		1
84	Равномерный бег 7 мин.		1
85	Равномерный бег 8 мин.		1
86	Равномерный бег 9 мин.		1
87	Равномерный бег 9 мин.		1
88	Равномерный бег 10 мин.		1

89	Равномерный бег 10 мин.		1
90	Кросс 1 км		1
	Легкая атлетика		12
91	Виды ходьбы и бега.	Соблюдать Т.Б. дисциплину. Выполнять правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. Применять технику метания малого мяча в цель. Развивать координационные способности. Выполнять разученные беговые, прыжковые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Выполнять упражнения на координацию движений. Использовать разные виды бега. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	1
92	Спринтерский бег.		1
93	Спринтерский бег.		1
94	Спринтерский бег		1
95	Бег на результат 30, 60 м		1
96	Техника прыжков		1
97	Техника прыжков		1
98	Техника прыжков		1
99	Прыжок в длину с места.		1
100	Метание мяча на дальность		1
101	Метание мяча на дальность		1
102	Метание мяча на дальность		1
	Итого:		102 часа

VIII . ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.
 Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».
 Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, издательский центр «Академия»
 Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».
 И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение.
 Лях В.И. Физическая культура. Учебник 1-4 классы.