

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Шуйская коррекционная школа-интернат»
(ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»)

РАССМОТРЕНО
Заседанием МО
учителей
(протокол от
29.01.2019)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом
(протокол от 29.01.2019)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Адаптивная физкультура »

для 1-4 классов.

АООП НОО обучающихся с РАС (вариант 8.4)

Срок реализации 4 года



Составитель: Укладова Евгения Александровна

Шуя 2019

Оглавление.

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	3
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.....	4
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	4
5. Содержание учебного предмета.....	5
6. Тематическое планирование.....	9
7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	20

1. **Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана на основе:

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).

Цель: изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: изучения предмета:

- разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
- формирование и совершенствование основных и прикладных
- двигательных навыков;
- формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

2. **Общая характеристика учебного предмета .**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим РАС, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы

спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «**Лыжная подготовка**» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «**Физическая подготовка**» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

1 дополнительный класс (1ый год обучения) – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

1 дополнительный класс (2ой год обучения)- в объёме 2 часа в неделю-66 часов

1 класс – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

2 класс– в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

3 класс - в объеме 2 часа в неделю -66 часов

4класс – в объеме 2 часа в неделю-66 часов

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико- ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 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; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; 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, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

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

5. Содержание учебного предмета.

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

Физическая подготовка

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег.

Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

Коррекционные подвижные игры

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

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

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

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Физическая подготовка.

Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

Основные положения и движения. Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в

стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос».

Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

Упражнение для формирования правильной осанки. Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

Построение и перестроение. Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

Коррекционные подвижные игры

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

Кегельбан. Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

Кольцеброс. Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на колышки с дистанции до 1,5 м

Занятия на открытом воздухе зимой

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).

Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

6. Тематическое планирование.

1 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 часов
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»	1
2	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Перестроения.	1
3	Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц»	1
4	Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед.	1
5	Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт».	1
6	Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке.	1
7	Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки».	1
8	Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».	1
9	Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель»	1
10	Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой.	1
11	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи»	1

12	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан»	1
13	Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
14	Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»	1
15	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!»	1
16	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
	Гимнастика	16 часов
17	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
18	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики»	1
19	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1
20	Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга.	1
21	Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1
22	Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну.	1
23	Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
24	Повторение основной стойки. Команда «Вольно». Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки»	1
25	Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить»	1
26	Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.	1
27	Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород»	1
28	Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.	1
29	Ходьба по гимнастической скамье	1
30	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия	1
31	Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.	1
32	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.	1
	Занятия на открытом воздухе зимой	18 часов
33	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1
34	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.	1

35	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период	1
36	Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»	1
37	Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок»	1
38	Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности	1
39	Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
40	Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1
41	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки.	1
42	Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
43	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1
44	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1
45	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1
46	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
47	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой.	1
48	Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках.	1
49	Самостоятельный подъем санок на горку.	1
50	Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках	1
	Легкая атлетика –	16 часов
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1
52	ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени.	1
53	ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени.	1
54	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1
55	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1
56	Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч»	1
57	Прыжки на месте с изменением темпа и под счет.	1
58	Выпрыгивание из приседа вверх.	1
59	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок»	1
60	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	1

61	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
62	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1
63	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
64	Тестирование – челночный бег.	1
65	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
66	Тестирование – 6-минутный бег. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1

2 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1
2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
5	Тестирование – челночный бег.	1
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1
8	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
9	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
10	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
14	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1
16	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
	Гимнастика	16 часов
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1
19	Ходьба и бег врассыпную.	1

20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»	1
23	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1
24	Перестроение в круг.	1
25	Перепрыгивание через шнур.	1
26	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
27	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1
28	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1
29	Перелезания со скамейки на скамейку.	1
30	Наклоны вперед с поворотами, в стороны.	1
31	Понятие «выполнение под счет»	1
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»	1
	Занятия на открытом воздухе зимой	20 часов
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1
34	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
36	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1
37	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
42	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1

43	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну- ка варежки надели!».	1
44	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1
45	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
48	Спортивный праздник «Масленица»	1
49	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1
50	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1
51	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	Легкая атлетика	16 часов
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
54	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
55	Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»	1
56	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1
57	Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»	1
58	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
59	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
60	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала	1
61	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1
62	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
65	Тестирование – челночный бег.	1
66	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
67	Тестирование – 6-минутный бег.	1
68	Соревнования: «Веселые старты»	1

3класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 часов
1	Техника безопасности на уроках физической	1

	культуры. Ведение мяча на месте и в движении	
2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
5	Тестирование – челночный бег.	1
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1
8	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
9	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
10	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
14	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1
16	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
	Гимнастика	16 часов
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1
19	Ходьба и бег враспынную.	1
20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»	1
23	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1
24	Перестроение в круг.	1
25	Перепрыгивание через шнур.	1
26	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
27	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1
28	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1
29	Перелезания со скамейки на скамейку.	1
30	Наклоны вперед с поворотами, в стороны.	1

31	Понятие «выполнение под счет»	1
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»	1
	Занятия на открытом воздухе зимой	20 часов
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1
34	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
36	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1
37	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
42	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
43	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
44	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1
45	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
48	Спортивный праздник «Масленица»	1
49	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1
50	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1
51	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	Легкая атлетика	16 часов

53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
54	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
55	Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»	1
56	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1
57	Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»	1
58	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
59	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
60	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала	1
61	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1
62	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
65	Тестирование – челночный бег.	1
66	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
67	Тестирование – 6-минутный бег.	1
68	Соревнования: «Веселые старты»	1

4 класс

№	Тема урока	Количество часов
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16 часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1
2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
5	Тестирование – челночный бег.	1
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1
8	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1
9	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1
10	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1

12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1
14	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1
16	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1
	Гимнастика	16 часов
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1
19	Ходьба и бег враспынную.	1
20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси»	1
23	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1
24	Перестроение в круг.	1
25	Перепрыгивание через шнур.	1
26	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1
27	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1
28	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1
29	Перелезания со скамейки на скамейку.	1
30	Наклоны вперед с поворотами, в стороны.	1
31	Понятие «выполнение под счет»	1
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»	1
	Занятия на открытом воздухе зимой	20 часов
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1
34	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1
36	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1
37	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.	1

	Подвижная игра «Снежинки».	
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
42	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1
43	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1
44	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1
45	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1
48	Спортивный праздник «Масленица»	1
49	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1
50	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1
51	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1
52	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1
	Легкая атлетика	16 часов
53	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1
54	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1
55	Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»	1
56	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1
57	Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»	1
58	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
59	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1
60	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала	1
61	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1
62	Промежуточная аттестация.	1

	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	
63	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1
64	Тестирование – прыжок в длину с места.	1
65	Тестирование – челночный бег.	1
66	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1
67	Тестирование – 6-минутный бег.	1
68	Соревнования: «Веселые старты»	1

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

предусматривает:

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы)

спортивного инвентаря;

- **спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.