

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«БОЛЬШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Руководитель МО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.дир.по УВР

_____/_____/

« _____ » _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/_____/

Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Рабочая программа адаптированного начального общего образования для детей с нарушением интеллекта

по предмету «Физическая культура»

4 класс

Землянской Кристины Валерьевны

на 2023-2024 учебный год

п.Большаковка

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС УО на основе :

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 03.02.2015г.
- Примерная адаптированная основная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями), Москва –«Просвещение» 2016г;
- Санитарно-эпидемиологических правил СанПин 28.21.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений» ,утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 16.03.2011 г. №189.
- Списка учебников МБОУ «Большаковская СОШ» соответствующего федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях № 345 от 28.12.2018 г. на 2020-2021 учебный год;
- Учебного плана МБОУ «Большаковская СОШ» на 2020-2021 учебный год.

Цель программы обучения 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.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

Рабочая программа составлена для учащихся 4 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика учебного предмета курса

Данная программа «Физическая культура» для учащихся 4 класса разработана на основе сборника программ «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой Москва «Просвещение» 2016.

Цель - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, социализация в обществе, формирование духовных способностей ребенка.

Задачи обучения:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения.
3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.
5. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Общая характеристика учебного процесса:

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Формы организации урока:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Технология». На его изучение в первом классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета (курса)

Личностные результаты:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.
- развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.

- развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

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;

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;

Содержание учебного предмета, курса

Легкая атлетика 12 ч

Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий ОРУ. **Инструктаж по Технике безопасности.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. **Контрольный норматив – бег 30м.** Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. **Контрольный норматив – 60м.** Прыжок с высоты. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. **Контрольный норматив – прыжок в длину с места.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Метание малого мяча в расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. **Контрольный норматив – метание малого мяча.** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. ОРУ. Эстафеты.

Подвижные и спортивные игры 12ч

Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча на месте и в парах, передача двумя руками от груди; Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Школа мяча»; Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Мяч в корзину»; Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу»; Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Школа мяча»; Игра «Третий лишний», игра «По местам». «Хитрая лиса». Ведение на месте правой (**левой**) рукой; Ведение правой (**левой**) рукой в движении. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты; ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей; Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ; Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Школа мяча»; Игра «Третий лишний», игра «По местам». «Хитрая лиса». Ведение правой (**левой**) рукой в движении.

Гимнастика 20 ч

Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Техника безопасности; Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках пережат вперед в упор присев. ОРУ.Т.Б. Контрольный норматив – подтягивание (м), отжимание (д.);Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках пережат вперед в

упор присев. ОРУ.Т.Б.; Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Контрольный норматив – наклон вперед из положения сидя (гибкость); Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей; Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Контрольный норматив – поднимание туловища за 30 сек.; Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.; ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.; ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей; ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях ; Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке; Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении; Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Акробатика зачет; Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении; Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне, соскок прогнувшись. ОРУ в движении; Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении.

Спортивные игры 5 ч

ОРУ. Игра «Третий лишний». Ведение мяча на месте в парах. Развитие скоростно-силовых качеств; Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами; Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Игра «Третий лишний»; Игра «Пятнашки». Броски в кольцо двумя руками снизу; Игра «Пустое место». Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Лыжная подготовка 19 ч

ОРУ. Разучивание скользящего шага. Техника безопасности. Передвижение скользящим шагом; Передвижение скользящим шагом. Переноска лыж; Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте; Передвижение скользящим шагом; Игра «Салки на марше»; Передвижение скользящим шагом; Игра «Салки на марше»; Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки»; Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто дальше проскользит»; Попеременно двухшажный ход; Игра «Два дома». Игра «Салки догонялки»; Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам»; Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь», «Салки догонялки»; Попеременно двухшажный ход; Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой; Игра «Кто дальше прокатится». Контрольный норматив ходьба на 1 км (д), 1,5 км (м).

Подвижные игры 8 ч

ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей; ОРУ. Игра «Белочка защитница»; ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей; ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки»,

«Невод». Развитие скоростно-силовых способностей; ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей; Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (**левой**) рукой в движении.

Подвижные и спортивные игры 6 ч

Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей; Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей; Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**). ОРУ. Игра «Школа мяча»; Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (**левой**) рукой в движении. Броски в цель (**кольцо, щит, мишень**); ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей

Легкая атлетика 20 ч

Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 80м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с высокого старта

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№п.п.	Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности	Дата проведения
Легкая атлетика 12 ч				
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт опорой на одну руку. Высокий старт 15 - 20м.	1	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность;	
2	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места, разбега.	1	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	
3	Старт с опорой на одну руку и совершенствование высокий старт. Бег до 3 мин. Контрольный норматив (бег 30 – 60 м).	1	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	
4	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину. Контрольный норматив (Прыжок в длину с места).	1	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».	
5	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега и метание мяча. Контрольный норматив (метание малого мяча.)	1	Знать, как рассчитываться на первый и второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение.	

6	Совершенствование метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта.	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега.	
8	Повторение стартов. Преодоление полосы препятствий.	1	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега.	
9		1	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.	
10	Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега.	1	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный норматив – метание малого мяча.	1	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок.	
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. ОРУ. Эстафеты.	1	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а также ступающего шага с палками.	
Подвижные и спортивные игры 12ч				
13	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча на месте и в парах, передача двумя руками от груди	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	

14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) . ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) . ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».
16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) . ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».
17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) . ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».
18	Игра «Третий лишний», игра «По местам». «Хитрая лиса». Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».

19	Ведение правой (левой) рукой в движении. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
20	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	
23-24	Игра «Третий лишний», игра «По местам». «Хитрая лиса». Ведение правой (левой) рукой в движении.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» «Невод».	
Гимнастика 20 ч				
25	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Техника безопасности.	1	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	

26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	1	Разминка на матах. Группировка. Перекааты. Подвижная игра «Удочка».	
27-28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев. ОРУ.Т.Б. Контрольный норматив – подтягивание (м), отжимание (д).	2	Разминка на матах. Перекааты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев. ОРУ.Т.Б.	1	Разминка на матах. Перекааты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	
30	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой.	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	
31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	
32	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Контрольный норматив – поднимание туловища за 30 сек.	1	Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	
33-34	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической	2	Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.	

	стенке поднимание согнутых и прямых ног.			
35	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	1	Разминка с гимнастическими палкам. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение.	
36	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка».	
37	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.	
38	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	
39	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении.	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	
40-41	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Акробатика зачет.	2	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	
42	Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении.	1	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».	
43	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и	1	Разминка. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».	

	одной ногой на бревне, соскок прогнувшись. ОРУ в движении.			
44	Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении.	1	Разминка. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».	
Спортивные игры 5 ч				
45	ОРУ. Игра «Третий лишний». Ведение мяча на месте в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
46	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
47	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Игра «Третий лишний».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	
48	Игра «Пятнашки». Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
49	Игра «Пустое место». Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	
Лыжная подготовка 19 ч				
50	ОРУ. Разучивание скользящего шага. Техника безопасности. Передвижение скользящим шагом.	1	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	

51	Передвижение скользящим шагом. Переноска лыж.	1	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок.	
52	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.	
53	Передвижение скользящим шагом.	1	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	
54	Игра «Салки на марше».	1	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками.	
55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	3	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	
56	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».	
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	
58-59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	2	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на.	

60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто дальше проскользит».	1	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	
61-62	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Салки догонялки».	2	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.	
63-64	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	2	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением.	
65-66	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь», «Салки догонялки». Попеременно двухшажный ход.	2	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».	
67-68	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Контрольный норматив ходьба на 1 км (д), 1,5 км (м).	2	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.	
Подвижные игры 8 ч				
69	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
70	ОРУ. Игра «Белочка защитница».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
71-72	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная	

	Развитие скоростно-силовых способностей		игра «Белочка-защитница».	
73	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
74-75	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	
76	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	
Подвижные и спортивные игры 6 ч				
77	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
78-79	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».	
80	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	

81-82	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	
Легкая атлетика 20 ч				
83-84	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	
85-86	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	
87	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	
88-89	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	

90-91	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 80м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	
92-93	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	
94-95	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с высокого старта. Контрольный норматив (бег 1000 м). Развитие скоростных способностей.	2	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».	
96-97	ОРУ. Эстафеты. Контрольный норматив (прыжок в длину с места).	2	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	
98-99	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ	2	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».	
100-101	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	

102	Развитие выносливости. Развитие скоростных и координационных способностей. Контрольный норматив (метание малого мяча).	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.	
-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------------------------------	--

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010