«Омутинская специальная школа» филиал МАОУ ОСОШ №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по Физической культуре

1-4 классы; УМК, адаптированная основная общеобразовательная программа

образования обучающихся с умственной отсталостью, вариант 1;

1-4 классы - 99 часов

2-4 классы - 102 часа

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся 1 класса должны приобрести:

 **Личностные  результаты**:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях,

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные  результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,

- планировать собственную  деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические  признаки в движениях,

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения в 1 классе.**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | - 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. | - 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. |

**Содержание предмета**

**1 класс**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― 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;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***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* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

*Упражнения с предметами*:

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

***Легкая атлетика***

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

**Практический материал:**

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

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

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

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

***Лыжная и конькобежная подготовка***

*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.

*Конькобежная подготовка*

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

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

***Игры***

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

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | Класс |
|   | 2 |
| Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями |
| Гимнастика | Основная стойка |
| Строевые упражнения | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками |
| Элементы акробатических упражнений | Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги |
| Лазанье | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом |
| Висы | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии |
| Опорные прыжки | Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа |
| Ходьба | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке |
| Бег | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин |
| Прыжки | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега) |
| Метание | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) |
| Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов) | Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок) |
| Коньки (дополнительный материал) | Одевание и снимание ботинок с коньками. Стойка на одном коньке, на двух. Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед. Приседание. Равновесие. Отведение ноги назад, в сторону. Перенос тяжести с одной ноги на другую, сгибая их в коленных суставах и отводя свободную ногу назад. Имитация правильного падения на коньках. Повороты на месте. Ходьба приставными шагами вправо, влево. Исходное положение (посадка) тела и рук, соответствующее простому катанию. Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения |
| Подвижные игры | «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» |
| Коррекционные игры | — |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» |
| Игры с бегом и прыжками | «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» |
| Игры зимой | «Лучшие стрелки» |

**1.Знания о физической культуре**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.
Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**2.Гимнастика с основами акробатики**

***Строевые упражнения***

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

***Обще развивающие упражнения без предметов***

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

***Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами***

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

***Элементы акробатических упражнений***Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).

***Лазанье и перелезание***

По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

***Висы***

На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

***Равновесие***

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

***Опорные прыжки***

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

**3.Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

***Бег***

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3х5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

***Прыжки***

С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

***Метание***

Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

***Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)*** Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног(одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об поло с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

**4. Игры**

***Коррекционные игры***

«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает», «Товарищи командиры».

***Игры с элементами обще развивающих упражнений***

«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу». «Не отдам», «Достань предмет».

***Игры с бегом и прыжками***

«Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Белые медведи». «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». «Бег за флажками», «Волк во рву».

***Игры с бросанием, ловлей и метанием***

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». «Кто дальше бросит», «Снайперы».

**4 класс**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

 *Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** ( медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», « Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока, тип урока** | **Кол-во** **часов** |
|  | **Знания о физической культуре** **– 1 ч.** |  |
| 1 | Понятие о физической культуре. | 1 |
|  | **Гимнастика -13 ч.** |  |
| 2 | Правила поведения на уроках гимнастики. | 1 |
| 3 | Построения и перестроения.  | 1 |
| 4 | Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения).(основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища). | 1 |
| 5 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
| 6 | Упражнения с флажками. | 1 |
| 7 | Упражнения с малыми обручами. | 1 |
| 8 | Упражнения с малыми мячами. | 1 |
| 9 | Упражнения с большим мячом. | 1 |
| 10 | Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг). | 1 |
| 11 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 12 | Лазанье и перелезание. | 1 |
| 13 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 14 | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |
|  | **Легкая атлетика - 11 ч.** |  |
| 15 | Прыжки | 1 |
| 16 | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 17 | Ходьба с сохранением правильной осанки.  | 1 |
| 18 | Ходьба в чередовании с бегом.  | 1 |
| 19 | Ходьба с изменением скорости.  | 1 |
| 20 | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.  | 1 |
| 21 | Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя.  | 1 |
| 22 | Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  | 1 |
| 23 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.  | 1 |
| 24 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.  | 1 |
| 25 | Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами | 1 |
|  | **Бег – 16 ч.** |  |
| 26 | Перебежки группами и по одному 15—20 м. | 1 |
| 27 | Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.  | 1 |
| 28 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  | 1 |
| 29 | Бег на носках.  | 1 |
| 30 | Бег на месте с высоким подниманием бедра.  | 1 |
| 31 | Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад.  | 1 |
| 32 | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).  | 1 |
| 33 | Быстрый бег на скорость.  | 1 |
| 34 | Мед­ленный бег.  | 1 |
| 35 | Чередование бега и ходьбы.  | 1 |
| 36 | Высокий старт.  | 1 |
| 37 | Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.  | 1 |
| 38 | Повторный бег на скорость.  | 1 |
| 39 | Низкий старт.  | 1 |
| 40 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег.  | 1 |
| 41 | Челночный бег. | 1 |
|  | **Прыжки – 4 ч.** |  |
| 42 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево.  | 1 |
| 43 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.  | 1 |
| 44 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 |
| 45 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. | 1 |
|  | **Гимнастика -5 ч.** |  |
| 46 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 47 | Лазанье и перелезание;  | 1 |
| 48 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 49 | Переноска грузов и передача предметов. | 1 |
| 50 | Упражнения с флажками. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 12ч.** |  |
| 51 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. (Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах).  | 1 |
| 52 | Совершенствование скользящего шага | 1 |
| 53 | Учет по технике подъема | 1 |
| 54 | Отработка навыков в подъемах и спусках | 1 |
| 55 | Учет по технике подъема | 1 |
| 56 | Развитие выносливости при ходьбе на лыжах | 1 |
| 57 | Совершенствование техники передвижения. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники скольжения. | 1 |
| 59 | Формирование умения ходьбы на лыжах | 1 |
| 60 | Формирование умения ходьбы на лыжах | 1 |
| 61 | Контроль прохождения дистанции на лыжах  | 1 |
| 62 | Закрепление техники передвижения на лыжах | 1 |
|  | **Игры – 3 ч.** |  |
|  | ***Подвижные игры*** |  |
| 63 | Игры «Мы веселые ребята», «Догонялки на марше» | 1 |
|  | ***Коррекционные игры*** |  |
| 64 | Игры «К своим флажкам», «Паровоз»- построение в колонну, положив руки на пояс впереди стоящего. «На праздник» - построение парами.  | 1 |
| 65 | «Возьми ленточки»- ходьба группами со своих мест за ленточками и обратно. «Беги к флажку». «Догони меня». | 1 |
|  | **Бег – 4 ч.** |  |
| 66 | Бег на носках.  | 1 |
| 67 | Бег на месте с высоким подниманием бедра.  | 1 |
| 68 | Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад.  | 1 |
| 69 | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).  | 1 |
|  | **Прыжки - 13ч.** |  |
| 70 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево.  | 1 |
| 71 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.  | 1 |
| 72 | Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.  | 1 |
| 73 | Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).  | 1 |
| 74 | Прыжки в длину с места.  | 1 |
| 75 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.  | 1 |
| 76 | Прыжки с высоты с мягким приземлением.  | 1 |
| 77 | Прыжки в длину и высоту с шага.  | 1 |
| 78 | Прыжки с небольшого разбега в дли­ну.  | 1 |
| 79 | Прыжки с прямого разбега в длину.  | 1 |
| 80 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.  | 1 |
| 81 | Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги».  | 1 |
| 82 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |
|  | **Игры – 8 ч.** |  |
| 83 | Правила игр и поведение во время игр. | 1 |
|  | ***Подвижные игры*** |  |
| 84 | Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты» | 1 |
|  | ***Коррекционные игры*** |  |
| 85 | Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает» | 1 |
|  | ***Игры с элементами общеразвивающих упражнений*** |  |
| 86 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» | 1 |
| 87 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал». | 1 |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |
| 88 | Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 89 | Игры с бегом и прыжками: «Быстро по местам!», «Кошка и мышки» | 1 |
|  | **Игры с бросанием, ловлей и метанием** |  |
| 90 | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» | 1 |
|  | **Гимнастика -3 ч.** |  |
| 91 | Построения и перестроения. | 1 |
| 92 | Лазанье и перелезание;  | 1 |
| 93 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
|  | **Легкая атлетика - 2 ч.** |  |
| 94 | Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. | 1 |
| 95 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. | 1 |
|  | **Бег – 2 ч.** |  |
| 96 | Перебежки группами и по одному 15—20 м. | 1 |
| 97 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. | 1 |
|  | **Прыжки – 2 ч.** |  |
| 98 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. | 1 |
| 99 | Прыжки в длину с места. | 1 |
|  | **Итого 99 часов** |  |

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока.** | **Кол-во** **часов** |
|  | **Знания о физической культуре** **– 1 ч.** |  |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры | 1 |
|  | **Гимнастика -5 ч.** |  |
| 2 | Построение в колонну по одному | 1 |
| 3 | Перестроение в колонну по три | 1 |
| 4 | Повороты переступанием | 1 |
| 5 | Построение в шеренгу | 1 |
| 6 | Перестроение в круг из шеренги | 1 |
|  | **Легкая атлетика - 5 ч.** |  |
| 7 | Ходьба и бег врассыпную | 1 |
| 8 | Ходьба и бег по кругу | 1 |
| 9 | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы | 1 |
| 10 | Ходьба по скамейке на носках | 1 |
| 11 | Ходьба и бег между предметами | 1 |
|  | **Прыжки – 2 ч.** |  |
| 12 | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги | 1 |
| 13 | Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. | 1 |
| 14 | Прыжки в длину (с небольшого разбега, 3—4 м). | 1 |
|  | **Гимнастика -4 ч.** |  |
| 15 | Перестроение в круг между предметами | 1 |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке | 1 |
| 17 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному | 1 |
| 18 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях | 1 |
|  | **Легкая атлетика - 11 ч.** |  |
| 19 | Ходьба и бег по кругу | 1 |
| 20 | Бег змейкой. | 1 |
| 21 | Повороты прыжком на месте | 1 |
| 22 | Ходьба и бег парами | 1 |
|  | **Метание – 6ч.** |  |
| 23 | Перебрасывание мяча друг другу | 1 |
| 24 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы | 1 |
| 25 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 26 | Ведение мяча одной рукой | 1 |
| 27 | Забрасывание мяча в корзину | 1 |
| 28 | Метание на дальность | 1 |
|  | **Бег – 16 ч.** |  |
| 29 | Ходьба и бег врассыпную | 1 |
| 30 | Перестроение в круг | 1 |
| 31 | Ходьба и бег между предметами | 1 |
| 32 | Ходьба между предметами.  | 1 |
|  | **Прыжки – 4 ч.** |  |
| 33 | Перепрыгивание через шнур | 1 |
| 34 | Прыжки с высоты | 1 |
| 35 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд | 1 |
| 36 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 37 | Прыжки через короткую скакалку на месте | 1 |
| 38 | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд | 1 |
|  | **Элементы акробатических упражнений – 4ч.** |  |
| 39 | Кувырок вперед по наклонному мату | 1 |
| 40 | Кувырок вперед по наклонному мату | 1 |
| 41 | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |
| 42 | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 11 ч.** |  |
| 43 | Переноска лыж. | 1 |
| 44 | Повороты на месте с переступанием | 1 |
| 45 | Ступающий шаг без палок и с палками. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг. | 1 |
| 47 | Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 48 | Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 49 | Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. | 1 |
| 50 | Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 51 | Передвижение на лыжах до 600 м | 1 |
|  | ***Игры зимой – 2 ч.*** |  |
| 52 | Игры «Лучшие стрелки» | 1 |
| 53 | Эстафеты с санками «Веселые забеги» | 1 |
|  | **Гимнастика - 14 ч.** |  |
|  | **Общеразвивающие упражнения без предметов – 5ч.** |  |
| 54 | Основные положения и движения рук и ног, выполняемые на месте и в движении. | 1 |
| 55 | Основные положения и движения туловища и головы, выполняемые на месте и в движении. | 1 |
| 56 | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.  | 1 |
| 57 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 58 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений | 1 |
|  | **Лазанье – 3ч.** |  |
| 59 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.  | 1 |
| 60 | Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча) | 1 |
| 61 | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом | 1 |
|  | **Висы – 2ч.** |  |
| 62 | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.  | 1 |
| 63 | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки | 1 |
|  | **Равновесие – 4ч.** |  |
| 64 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору) | 1 |
| 65 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук | 1 |
| 66 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), боком приставными шагами | 1 |
| 67 | Ходьба по полу по начертанной линии | 1 |
|  | **Легкая атлетика - ч.** |  |
|  | **Опорные прыжки- 3ч.**  |  |
| 68 | Подготовка к выполнению опорных прыжков.  | 1 |
| 69 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.  | 1 |
| 70 | Прыжок в глубину из положения приседа | 1 |
|  | **Ходьба – 4ч.** |  |
| 71 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе | 1 |
| 72 | Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.  | 1 |
| 73 | Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке | 1 |
| 74 | Ходьба по разметке | 1 |
|  | **Бег – 4ч.**  |  |
| 75 | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно) | 1 |
| 76 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 |
| 77 | Бег на скорость до 30 м.  | 1 |
| 78 | Медленный бег до 2 мин | 1 |
|  | **Метание – 3ч.**  |  |
| 79 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места.  | 1 |
| 80 | Метание малого мяча на дальность.  | 1 |
| 81 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) | 1 |
|  | **Коррекционные упражнения – 8ч.** |  |
| 82 | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).  | 1 |
| 83 | Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.  | 1 |
| 84 | Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота | 1 |
| 85 | Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.  | 1 |
| 86 | Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.  | 1 |
| 87 | Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.  | 1 |
| 88 | Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.  | 1 |
| 89 | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 1 |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами – 5ч.** |  |
| 90 | Комплексы упражнений с гимнастическими палками | 1 |
| 91 | Комплексы упражнений с флажками | 1 |
| 92 | Комплексы упражнений с большими мячами.  | 1 |
| 93 | Комплексы упражнений с малыми мячами.  | 1 |
| 94 | Комплексы упражнений со скакалками | 1 |
|  | **Игры – 5 ч.** |  |
|  | **Подвижные игры** |  |
| 95 | «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» | 1 |
| 96 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений** |  |
| 97 | «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» | 1 |
|  | **Игры с бегом и прыжками** |  |
| 98 | «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» | 1 |
|  | **Игры с бросанием, ловлей и метанием** |  |
| 99 | Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг», «Охотники и утки». | 1 |
|  | **Гимнастика -2 ч.** |  |
| 100 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 101 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений | 1 |
|  | **Легкая атлетика - 1 ч.** |  |
| 102 | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы | 1 |
|  | **Итого 102 часа** |  |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока, тип урока** | **Кол-во** **часов** |
| 1  | Общеразвивающие упражнения | 1 |
|  | **Метание малых мячей – 3ч.** |  |
| 2 | Метание малых мячей на дальность.  | 1 |
| 3 | Бег с высоким подниманием бедра. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.  | 1 |
| 4 | Метание малых мячей на дальность.  | 1 |
|  | **Бег – 6ч.** |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.  | 1 |
| 6 | Медленный бег до 2 мин. Высокий старт.  | 1 |
| 7 | Бег на скорость до 30м.  | 1 |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба в медленном, среднем темпе. | 1 |
| 9 | Бег в чередовании с ходьбой – 100 м (30м – бег, 20 м – ходьба и т.д.). | 1 |
| 10 | Бег на скорость | 1 |
|  | **Ходьба в различном темпе – 2ч.** |  |
| 11 | Ходьба в медленном, среднем и высоком темпе.  | 1 |
| 12 | Ходьба в медленном, среднем темпе. | 1 |
|  | **Коррекционные игры** **– 3ч.** |  |
| 13 | Коррекционные игры «Два сигнала», «Запрещённое движение». | 1 |
| 14 | Игры с бегом и прыжками «Запомни порядок», «Летает – не летает». | 1 |
| 15 | Игры по выбору учащихся | 1 |
|  | **Прыжки – 4ч.**  |  |
| 16 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед  | 1 |
| 17 | Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15 м. | 1 |
| 18 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. | 1 |
| 19 | Прыжки. Подвижные игры. | 1 |
|  | **Лазанье и перелазание – 4ч.** |  |
| 20-21 | Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени, и держась руками за края скамейки.  | 2 |
| 22-23 | Лазание с опорой на стопы и кисти рук.  | 2 |
|  | **Упражнения с малыми мячами – 2ч.** |  |
| 24 | Подбрасывание малого мяча двумя руками и ловля одной; подбрасывание одной и ловля другой.  | 1 |
| 25 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой; двумя руками. | 1 |
|  | **Упражнения с обручами -2ч.**  |  |
| 26 | Обруч вверх, вперед, влево, вправо.  | 1 |
| 27 | Перекатывание обруча в ходьбе и беге.  | 1 |
|  | **Упражнения в равновесии – 6ч.** |  |
| 28-29 | Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги.  | 2 |
| 30-31 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета.  | 2 |
| 32-33 | Метание малых мячей в цель. | 2 |
|  | **Обще развивающие упражнения без предметов – 5ч.** |  |
| 34 |  Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. | 1 |
| 35 | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 36 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 37 | Комплекс обще развивающих упражнений. | 1 |
| 38 | Комплекс корригирующих упражнений. | 1 |
|  | **Элементы строя – 7ч.** |  |
| 39-40 | Элементы строя. Общеразвивающие упражнения. | 2 |
| 41 | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Игра «Охотники и утки». | 1 |
| 42-43 | Упражнения с малыми мячами. | 2 |
| 44-45 | Упражнения в равновесии | 2 |
|  | **Лазанье и перелазание – 6ч.** |  |
| 46-47 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке | 2 |
| 48-49 | Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. | 2 |
| 50-51 | Перелезание через препятствие высотой 30-40 см. | 2 |
|  | **Игры с элементами обще развивающих упражнений** **– 4ч.** |  |
| 52 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные». | 1 |
| 53 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам». | 1 |
| 54 | Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи». | 1 |
| 55 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему». | 1 |
|  | **Упражнения для развития пространственной ориентировки – 11ч.**  |  |
| 56-57 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам | 2 |
| 58 | Ходьба по различным ориентирам | 1 |
| 59 | Повороты направо, налево без контроля зрения | 1 |
| 60 | Прыжок в глубину в обозначенное место | 1 |
| 61-62 | Прыжок в высоту до определенного ориентира. | 2 |
| 63-64 | Метание теннисного мяча на дальность с места. | 2 |
| 65-66 | Упражнения с малыми обручами | 2 |
|  | **Упражнения в равновесии – 2ч.** |  |
| 67 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 |
| 68 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу. | 1 |
|  | **Передача предметов и переноска груза – 5ч.** |  |
| 69 | Передача большого мяча над головой и между ног | 1 |
| 70-71 | Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу | 2 |
| 72 | Переноска груза по гимнастической скамейке | 1 |
| 73 | Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук | 1 |
|  | **Игры с элементами обще развивающих упражнений** **– 4ч.** |  |
| 74 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу». | 1 |
| 75 | Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву». | 1 |
| 76 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы». | 1 |
| 77 | Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала». | 1 |
|  | **Прыжки в длину с разбега – 5ч.**  |  |
| 78 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 79 | Бег на скорость до 30 м. | 1 |
| 80-81 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» | 2 |
| 82 | Строевые упражнения. | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика – 12ч.** |  |
| 83 | Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. | 1 |
| 84 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 |
| 85 | Ходьба с контролем и без контроля зрения. | 1 |
| 86 | Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м.  | 1 |
| 87 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом *согнув ноги.* | 1 |
| 88 | Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание* | 1 |
| 89 | Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель. | 1 |
| 90 | Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. | 1 |
| 91 | Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места. | 1 |
| 92 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 |
| 93 | Челночный бег (3х5). | 1 |
| 94 | Бег на скорость до 40 м. | 1 |
|  | **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) – 5ч.** |  |
| 95 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. | 1 |
| 96 | Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. | 1 |
| 97 | Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. | 1 |
| 98 | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 1 |
| 99 | Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. | 1 |
|  | **Подвижные игры -3ч.** |  |
| 100 | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 101 | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу». | 1 |
| 102 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |
|  | **Итого 102 часа** |  |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема урока, тип урока** | **Кол-во** **часов** |
|  | **Общие сведения - 1 ч.** |  |
| 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.  | 1 |
|  | **Строевые упражнения – 3ч.** |  |
| 2  | Построение. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». | 1 |
| 3 | Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.  | 1 |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. | 1 |
|  | **ОРУ без предметов – 5ч.** |  |
| 5 | Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 1 |
| 6 | Сочетание движений ног. Туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | 1 |
| 7 | Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное) | 1 |
| 8 | Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц. | 1 |
| 9 | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища. | 1 |
|  | **Элементы акробатических упражнений – 2ч.** |  |
| 10 | Кувырок назад, комбинация из кувырков. | 1 |
| 11 | «Мостик» с помощью учителя. | 1 |
|  | **Лазанье – 7ч.** |  |
| 12 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами. | 1 |
| 13 | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. | 1 |
| 14 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук. | 1 |
| 15 | Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. | 1 |
| 17 | Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 18 | Перелезание через бревно, коня, козла. | 1 |
|  | **ОРУ и корригирующие упражнения с предметами – 7ч.** |  |
| 19 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 |
| 20 | Комплекс упражнений с флажками. | 1 |
| 21 | Комплекс упражнений с малыми обручами. | 1 |
| 22 | Комплекс упражнений с малыми мячами. | 1 |
| 23 | Комплекс упражнений с большими мячами. | 1 |
| 24 | Комплекс упражнений со скакалками. | 1 |
| 25 | Комплекс упражнений с набивными мячами. | 1 |
|  | **Висы – 2ч.** |  |
| 26 | Вис на рейке гимнастической стенке на время. | 1 |
| 27 | Подтягивание в висе на рейке гимнастической стенке, стоя на полу ноги врозь. | 1 |
|  | **Равновесие – 4ч.**  |  |
| 28 | Ходьба по наклонной доске (угол 20°). | 1 |
| 29 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. | 1 |
| 30 | Равновесие «ласточка». | 1 |
| 31 | Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60см. | 1 |
|  | **Прыжки – 4ч.** |  |
| 32 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 1 |
| 33 | Прыжок в глубину из положения приседа. | 1 |
|  | **Ходьба – 4ч.** |  |
| 34 | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 35 | Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. | 1 |
| 36 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. | 1 |
| 37 | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
|  | **Бег – 6ч.** |  |
| 38 | Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 минут (сильные дети). | 1 |
| 39 | Повторение специальных беговых упражнений. | 1 |
| 40 | Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек.  | 1 |
| 41 | Обучение челночному бегу 3-10 м. Подвижные игры: «Пустое место», « Салки». | 1 |
| 42 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 1 |
| 43 | Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15м. | 1 |
|  | **Прыжки – 4ч.** |  |
| 44 | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега). | 1 |
| 45 | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. | 1 |
| 46 | Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). | 1 |
| 47 | Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка) | 1 |
|  | **Метание – 4ч.** |  |
| 48 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). | 1 |
| 49 | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места. | 1 |
| 50 | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень). | 1 |
| 51 | Метание мячей на дальность, ширина коридора 10-15 м. | 1 |
|  | **Лыжная подготовка – 9ч.** |  |
| 52 | Значение лыжной подготовки. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | 1 |
| 53 | Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение скользящим шагом.  | 1 |
| 54 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж.  | 1 |
| 55 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 56 | Подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом. | 1 |
| 57 | Спуски в средней стойке. Передвижение попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). | 1 |
| 59-60 | Катание на санках. Зимние игры на воздухе | 2 |
|  | **Подвижные игры – 1ч.** |  |
| 61 | Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». | 1 |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений – 1ч.** |  |
| 62 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». | 1 |
|  | **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) – 8ч.** |  |
| 63 | Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, круг). | 1 |
| 64 | Ходьба по ориентирам. | 1 |
| 65 | Бег по начерченным на полу ориентирам. | 1 |
| 66 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | 1 |
| 67 | Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. | 1 |
| 68 | Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. | 1 |
| 69 | Ходьба на месте от 5 до 15с. | 1 |
| 70 | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м) с определением затраченного времени. | 1 |
|  | **Игры зимой – 1ч.** |  |
| 71 | Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость». | 1 |
|  | **Прыжки – 2ч.** |  |
| 72 | Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. | 1 |
| 73 | Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. | 1 |
|  | **Игры с бросанием, ловлей и метанием – 1ч.** |  |
| 74 | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч». | 1 |
|  | **Пионербол – 5ч.** |  |
| 75 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке. | 1 |
| 76 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке. | 1 |
| 77 | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 1 |
| 78 | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра | 1 |
| 79 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | 1 |
|  | **Игры с бегом и прыжками – 2ч.** |  |
| 80 | Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». | 1 |
| 81 | Игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Два Мороза». | 1 |
|  | **Лазание и перелазанье – 2ч.** |  |
| 82 | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. | 1 |
| 83 | Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. | 1 |
|  | **Равновесие – 2ч.** |  |
| 84 | Упражнение на равновесие «Ласточка» с опорой. | 1 |
| 85 | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. | 1 |
|  | **Упражнения с предметами – 4ч.** |  |
| 86 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |
| 87 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем. | 1 |
| 88 | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |
| 89 | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 |
|  | **Легкая атлетика – 2ч.** |  |
| 90 | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | 1 |
| 91 | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |
|  | **Бег – 4ч.** |  |
| 92 | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений | 1 |
| 93 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты | 1 |
| 94 | Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. | 1 |
| 95 | Повторение челночного бега 3-5 м. Подвижные игры: «Пустое место», « Салки». | 1 |
|  | **Прыжки – 4ч.** |  |
| 96 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 97 | Повторение прыжка в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) | 1 |
| 98 | Прыжки в высоту. Игра «Угадай кто?». Акробатические упражнения. | 1 |
| 99 | Прыжки через скамейку. | 1 |
|  | **Метание – 1ч.** |  |
| 100 | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10-15м | 1 |
|  | **Лазанье – 2ч.**  |  |
| 101 | Лазанье по гимнастической скамейке. Игра «День и ночь» | 1 |
| 102 | Перелезанье через препятствие. Комплекс утренней гимнастики №2. | 1 |
|  | **Итого 102 часа** |  |