

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР

**Предметная область
«Физическая культура»**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
1.	Рабочая программа учебного предмета ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для 1 – 4 классов	2

Приложение к АООП НОО обучающихся с ЗПР(ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2)) МБОУ г.Иркутска СОШ №77

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска
средняя общеобразовательная школа №77

Утверждена
приказом директора
МБОУ г.Иркутска СОШ №77 от
25.08.2021 г. № 01-10-117/2

Рабочая программа учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для 1 – 4 классов

срок реализации программы: 5 лет

Составитель:
Шарова Юлия Николаевна,
учитель физической культуры
МБОУ г. Иркутска СОШ №77

г. Иркутск
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.
2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Предметная область: физическая культура

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	1 класс	1 класс доп	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	2	2	2

Количество часов в год, ч	66	66	68	68	68
---------------------------	----	----	----	----	----

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень¹:

Порядковый номер учебника	Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
1.1.1.8.1.3.1	Лях В.И.	Физическая культура	1 - 4	Просвещение

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

Личностные результаты

Личностные результаты для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;

¹ Приказ Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 г. N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

В конце 1 класса обучающийся:

- знает основы здорового образа жизни (правила личной гигиены, значение физической культуры для здоровья);
- выполняет основные виды движений (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание);
- выполняет строевые действия;
- выполняет движения рук, ног, туловища из различных исходных положений;
- выполняет различные упражнения с мячом;
- сохраняет равновесие при выполнении элементарных упражнений по акробатике;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- имитирует движения спортсменов.

Личностные результаты

Личностные результаты для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

В конце 1 дополнительного класса обучающийся:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- выполняет спортивные упражнения с лыжами;
- выполняет упражнения в воде;
- играет в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия.

2 класс

Личностные результаты

Личностные результаты для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Пример оценки метапредметных результатов:

познавательные универсальные учебные действия

Умение вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

0 баллов – не может установить связь (ответить на вопрос учителя, например, зачем в бассейне резиновые коврики? Почему мы после бассейна принимаем душ? Почему перед занятиями физкультурой не надо кушать? Зачем в спортзале маты? И пр.).

1 балл – иногда установить причинно-следственную связь получается, а иногда-нет.

2 балла – в основном правильно устанавливает причинно-следственную связь.

Предметные результаты

В конце 2-го класса обучающийся должны:

- понимать значение укрепления здоровья; •
уметь:
 - выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
 - выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
 - бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
 - сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
 - играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
 - передвигаться на лыжах в медленном темпе;
 - проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

3 класс

Личностные результаты

Личностные результаты для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);
- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);

- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста.);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия

(познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;
- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

Предметные результаты

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания.

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию

(«понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

1 класс дополнительный

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, лазание. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания.

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каторк», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя:

вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Знания по физической культуре (адаптивной)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных

мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях). В соответствии с ПрАООП продолжительность уроков составляет 40 минут.

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» является сквозным. Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

3 класс

Знания по физической культуре.

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
	Знания по физической культуре		02.09		
Физическое совершенствование. Гимнастика.					
1	Построение в шеренгу и в колонну.	1	03.09		
2-3	Ходьба в различном темпе.	2	08,09.09		
4-5	Ходьба и бег в медленном темпе.	2	15,16.09		
6-7	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).	2	22,23.09		
8	Построение и перестроение.	1	29.09		
9	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	1	30.09		
10	Лазание по гимнастической стенке.	1	06.10		
11	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	1	07.10		
12	Пролезание в модуль-тоннель	1	13.10		
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.					
13 14	Ходьба.	2	14,20.10		

15 16	Ходьба в умеренном темпе.	2	21,27.10		
17 18	Ходьба в чередовании с бегом.	2	28.10. 10.11		
19	Челночный бег.	1	17.11		
20	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	1	18.11		
21	Способы физической деятельности.	1	24.11		
22	Знания по физической культуре	1	25.11		
Физическое совершенствование.Гимнастика.					
23	Построение в шеренгу и в колонну.	1	01.12		
24 25	Ходьба в различном темпе.	2	02.12 08.12		
26 27	Опорный прыжок.	2	09.12 15.12		
28 29	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	16.12 22.12		
30 31	Передвижение по гимнастической стенке.	2	23.12 12.01		
32 33	Поднимание и переноска грузов.	2	13.01 19.01		
Физическое совершенствование.Лёгкая атлетика.					
34 35	Прыжки с продвижением вперёд.	2	20.01 26.01		
36 37	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	2	27.01 02.02		
38 39	Подпрыгивание вверх.	2	03.02 09.02		
40	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.	1	10.02		
41	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1	22.02		
42	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
Физическое совершенствование. Гимнастика.					
43- 45	Гимнастические упражнения прикладного характера.	3			
46 47	Ходьба, бег, метания, прыжки.	2			
48 49	Упражнения без предметов и с предметами.	2			
50 51	Преодоление простых препятствий.	2			
Физическое совершенствование.Лёгкая атлетика.					
52	Бег с изменяющимся направлением	2			

53	по ограниченной опоре.				
54	Бег с высокого старта на скорость.	2			
55					
56	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	2			
57					
Физическое совершенствование.Плавание.					
58	Вхождение в воду; передвижение по дну бассейна.	2			
59					
60-	Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания.	3			
62					
Знания по физической культуре					
63	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1			
64	История олимпийских игр.	1			
Способы физкультурной деятельности					
65	Самостоятельные занятия	2			
66					

1 класс дополнительный

Раздел	Примерные темы занятий	Примерное содержание занятий
1 четверть		
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физическая культура.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.
Физическое совершенствование. Гимнастика. (12 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Упражнения без предметов и с предметами.	Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых

	<p>Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Подлезание и перелезание под препятствия.</p> <p>Пролезание в тоннель.</p> <p>Поднимание и переноска грузов.</p>	<p>способностей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>(8 ч.)</p>	<p>Ходьба парами.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.</p> <p>Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.</p> <p>Броски большого мяча на дальность разными способами.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Гимнастика для глаз. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с бегом и прыжками. Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение</p>

		команд.
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Пионербол. (2 ч.)	Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие общей и мелкой моторики, броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Игры с мячом.
Способы физкультурной деятельности. (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.
2 четверть		
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.
Физическое совершенствование. Гимнастика. (8 ч.)	Построение в шеренгу и в колонну. Ходьба и бег в различном темпе. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по	Выполнение простейших строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры с бегом и прыжками. Общеразвивающие упражнения на материале

	гимнастической стенке.	гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способностей. Подвижные игры на материале гимнастики. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика. (9 ч.)	<p>Ходьба по кругу парами.</p> <p>Беговые упражнения с изменением направления движения.</p> <p>Прыжки в длину и высоту.</p> <p>Спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Прыжки через предметы.</p> <p>Передача мяча по кругу.</p> <p>Метание с места в вертикальную цель.</p>	<p>Ходьба парами. Прыжковые упражнения. Метание мяча.</p> <p>Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты.</p> <p>Подвижные игры на материале легкой атлетики.</p> <p>Игры с мячом.</p> <p>Коррекционно-развивающие</p>

		упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков, на развитие общей и мелкой моторики, на формирование правильной осанки.
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Футбол. (2 ч.)	Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	Общеразвивающие упражнения: на развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Подвижные игры на материале футбола.
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.
3 четверть		
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-

		развивающие игры.
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>(6 ч.)</p>	<p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.</p> <p>Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление простых препятствий.</p>	<p>Строевые действия в шеренге и колонне. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики.</p> <p>Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>(8 ч.)</p>	<p>Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.</p> <p>Равномерный 6-минутный</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски.</p>

	<p>бег.</p> <p>Прыжки в глубину с высоты.</p> <p>Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.</p>	<p>Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p>Подвижные игры и элементы спортивных игр.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Волейбол.</p> <p>(4 ч.)</p>	<p>Стойка баскетболиста.</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Подбрасывание мяча.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения: на развитие быстроты, выносливости, силовых способностей. Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>(10 ч.)</p>	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Торможение на лыжах.</p> <p>Подъемы на лыжах.</p> <p>Спуски и торможения.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте). Передвижение на лыжах в режиме умеренной</p>

		<p>интенсивности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок: на развитие координации и выносливости. Подвижные игры на материале лыжной подготовки. Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на коррекцию и формирование правильной осанки.</p>
Способы физкультурной деятельности (1 ч.)	Самостоятельные занятия.	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
4 четверть		
Знания по физической культуре (1 ч.)	Физические упражнения.	<p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-</p>

		развивающие игры.
Физическое совершенствование. Гимнастика. (6 ч.)	Строевые действия в шеренге и колонне. Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки. Упражнения без предметов и с предметами. Преодоление простых препятствий.	Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки. Ходьба на пятках, носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку. Широкие стойки на ногах, наклоны. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела). Подвижные игры на материале гимнастики. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд.
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Бег с высокого старта на	Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и

(10 ч.)	<p>скорость.</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p>Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p> <p>Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.</p>	<p>быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.</p>
<p>Физическое совершенствование.</p> <p>Плавание.</p> <p>(6 ч.)</p>	<p>Вхождение в воду.</p> <p>Передвижение по дну бассейна.</p> <p>Приседания с погружением в воду с головой.</p> <p>Скольжение на груди и спине с задержкой дыхания.</p>	<p>Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Погружение в воду. Упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на материале плавания: на развитие выносливости.</p> <p>Коррекционно-развивающие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте; на дыхание; на развитие точности и координации движений.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности (1 ч.)</p>	<p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для</p>

		<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p>
--	--	--

2 класс

	Раздел	Тема (часы)	Примерное содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.
	1 четверть		
1	Легкая атлетика (30 часов)	Сообщение теоретических сведений	<p>Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития.</p> <p>Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе).</p> <p>Тестирование.</p>
2		Ходьба и бег	<p>Повторение. Построение в шеренгу, в колонну, комплекс ОРУ без предметов, ходьба и бег в колонне (в умеренном темпе).</p> <p>Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Коррекционная игра «Великаны и</p>

		карлики»
3	Ходьба и бег в различных направлениях	Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях Коррекционная игра «Великаны и карлики»
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий	Повторение Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с изменением длины и частоты шагов, ходьба в различном темпе: медленно, быстро. Ходьба на носках, на пятках. Бег с чередованием с ходьбой. Комплекс ОРУ. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка), наступая на нее. Коррекционная игра «Ястребы и утки»
5	Ходьба и бег с преодолением препятствий	Повторение Строевые упражнения. комплекс ОРУ без предметов. Ходьба с различным положением и движением рук. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег в различных направлениях. Разучивание. ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка). Коррекционная игра «Ястребы и утки»,
6	Ходьба и бег. Бег парами	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег в колонне по одному в заданном

			<p>направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Бег парами (темп умеренный).</p> <p>Игра «Гуси-лебеди».</p>
7		Ходьба и бег. Бег парами	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Чередование ходьбы и бега по сигналу.</p> <p>Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Бег парами (темп умеренный).</p> <p>Игра «Гуси-лебеди».</p>
8		Чередование бега и ходьбы парами	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>Чередование ходьбы и бега по сигналу.</p> <p>Ходьба и бег в различных направлениях.</p> <p>Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами</p> <p>Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»</p>
9		Чередование бега и ходьбы парами	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы парами</p> <p>Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»</p>
10		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	<p>Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и</p>

			бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
11		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись»
12		Ходьба и бег. Бег в ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай»
13		Прыжки на месте с поворотом	Подводящие упражнения. прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Повторение. Бег с ускорением (до 30 м) Коррекционная игра «Повтори не ошибись» Разучивание. Прыжки на месте с поворотом Коррекционная игра «Совушки»
14		Прыжки на месте с поворотом	Подводящие упражнения. прыжки на

		одной ногой с продвижением вперед. Повторение. Прыжки на месте с поворотом Разучивание. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Коррекционная игра «Совушки»
15	Прыжки в длину с места	Повторение. Игра «Вызов номеров» Упражнения на релаксацию Разучивание. Прыжки в длину с места Коррекционная игра «Совушки»
16	Прыжки в длину с места	Повторение. Прыжки в длину с места Разучивание. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост»
17	Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с места. Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Разучивание. Прыжки в длину с разбега Игра «Дракон кусает свой хвост»
18	Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
19	Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с разбега Игра на внимание «Птицы, рыбы, звери» Игра «Дракон кусает свой хвост» Упражнения на релаксацию
20	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в длину с разбега Разучивание. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Игра «Сорви шишку»
21	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги

			Разучивание Игра «Сорви шишку»
22		Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги	Повторение. Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Охотник и утки»
23		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Разучивание «Ходьба змейкой», метание мяча на дальность правой и левой рукой Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Коррекционная игра «У медведя во бору»
24		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. «Ходьба змейкой», комплекс ОРУ в кругу, метание мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
2 четверть			
25	Легкая атлетика (6 часов)	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. Строевые упражнения. Разучивание. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Коррекционная игра «У медведя во бору»
26		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «Пятнашки»
27		Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Игра «Пятнашки»
28		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой Разучивание. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Игра «Пятнашки»

29		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы Разучивание. Полоса препятствий Упражнения на дыхание и релаксацию
30		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Полоса препятствий
31	Гимнастика (15 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке,
32		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук Игра «Канатоходец»
34		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным

			положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Игра «Переправа»
35		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с предметами в руках. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Переправа»
36		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы Коррекционная игра «Кот и воробышки»
37		Упражнения равновесии в	Повторение. Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Коррекционная игра «Кот и воробышки»
38		Ползание наклонной по	Повторение. Упражнения «Ласточка»,

		гимнастической скамейке	«Кошечка», «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках
39		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками
40		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Коррекционные упражнения «Ласточка», «Кошечка».
41		Лазание по гимнастической стенке	Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Коррекционная игра «Невод»
42		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз Разучивание. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет Коррекционная игра «Невод»
43		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке.

			Разучивание. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «Невод»
44		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
45		Лазание по гимнастической стенке	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса «Змея», «Колечко», «Птица» Коррекционная игра «День и ночь»
3 четверть			
46	Лыжная подготовка (9 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление правил переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»
47		Ходьба на лыжах	Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе. Разучивание. ступающий, скользящий ход. Игра «Лыжные рельсы»
48		Ходьба на лыжах	Повторение. Ступающий, скользящий ход.

			Разучивание. одновременный и попеременный двухшажный ход Игра «Лыжные рельсы»
49		Повороты на месте и в движении	Повторение. Ступающий, скользящий ход, одновременный и попеременный двухшажный ход. Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
50		Повороты на месте и в движении	Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Игра «Лыжный поезд»
51		Подъемы	Повторение. повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
52		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой» Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
53		Спуск и торможение	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Комплекс ОРУ и развитие координации движений. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
54		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке;

			Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Передвижение в медленном темпе Коррекционная игра «Лыжные буксиры»
55		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».
54	Подвижные игры (24 часа)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения
55		Школа мяча	Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне Игра «горячий мяч»
56		Школа мяча	Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне Разучивание. Передача мяча в шеренге сверху Игра «горячий мяч»
57		Школа мяча	Повторение. Передача мяча в шеренге сверху Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку Игра «Охотники и зайцы»
58		Подвижные игры на основе пионербола	Подводящие упражнения. Ходьба с мячом

			<p>в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Передача мяча снизу, сбоку</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра)</p> <p>Игра «Кого назвали – тот и ловит»</p>
59		Подвижные игры на основе пионербола	<p>Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), передача мяча в шеренге сверху.</p> <p>Игра «Не урони мяч»</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»</p>
60		Подвижные игры на основе пионербола	<p>Подводящие упражнения. Ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево.</p> <p>Повторение. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра), Передача мяча снизу, сбоку</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»</p>
61		Подвижные игры на основе пионербола	<p>Повторение. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Разучивание. Верхняя прямая подача</p> <p>Игра «Филин и пташки»</p>
62		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p>

			<p>Повторение. Верхняя прямая подача</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола</p> <p>Игра «Филин и пташки»</p>
63		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену.</p> <p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола</p> <p>Упражнения на дыхание и релаксацию</p>
64		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Упражнения на дыхание и релаксацию.</p>
65		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Упражнения на дыхание и релаксацию.</p>
66		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.</p>
67		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.</p> <p>Разучивание. Передача мяча двумя руками</p> <p>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение</p>
68		Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Повторение. Передача мяча двумя руками</p> <p>Коррекционная игра «Два мороза»</p> <p>Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение</p>

69	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Передача мяча двумя руками Ловля и передача мяча на месте в парах Коррекционная игра «Два мороза» Дыхательные упражнения
70	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения
71	Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
72	Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.
73	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»
74	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах «Игра «День и ночь»
75	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»
76	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ведение мяча Коррекционная игра «Светофор»

77		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
78		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах Ведение мяча. Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
4 четверть			
79	Гимнастика (13 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения. Разучивание. ОРУ с мячом.
80		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
81		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
82		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом.

			<p>Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног</p> <p>Разучивание. ОРУ с набивными мячами. перекаты вперед-назад из положения упор присев</p> <p>Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»</p>
83		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с набивными мячами.</p> <p>Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев</p> <p>Разучивание. ОРУ с обручем.</p> <p>Игра «Прыжки по кочкам»</p>
84		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с обручем.</p> <p>Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев</p> <p>Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.</p> <p>Игра «Прыжки по кочкам»</p>
85		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя.</p> <p>Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы</p> <p>Коррекционная игра «Лови-не лови»</p>
86		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы</p> <p>Разучивание. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.</p> <p>Коррекционная игра «Вороны и воробьи»</p>
87		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения</p>

			<p>лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.</p> <p>Разучивание. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>Коррекционная игра «Вороны и воробьи»</p>
88		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия.</p> <p>Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение</p> <p>Коррекционная игра «Белые медведи»</p>
89		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение</p> <p>Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.</p> <p>Коррекционная игра «Белые медведи»</p>
90		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью</p> <p>Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц</p> <p>Коррекционная игра «Белые медведи»</p>
91		Корректирующие упражнения	<p>Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные упражнения.</p> <p>Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение</p>
92	Легкая атлетика (6 часов)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	<p>Повторение. Строевые упражнения.</p> <p>Разучивание. Чередование бега и ходьбы</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы»</p>
93		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	<p>Повторение. Чередование бега и ходьбы</p> <p>Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия</p> <p>Коррекционная игра «Медведь и пчелы»</p>
94		Быстрый бег	<p>Повторение. Упражнения для развития</p>

			динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «К своим флажкам»
95		Быстрый бег	Повторение. Быстрый бег Разучивание. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание.
96		Метание на дальность	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
97		Метание на дальность	Повторение. Метание на дальность Тестирование.
98	Плавание (5 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Правила поведения на воде, гигиенические правила. Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности. Коррекционная игра «хоровод»
99		Плавание. Лежание на груди и на спине	Повторение. Правила поведения на воде. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности Разучивание. Лежание на груди и на спине Коррекционная игра «хоровод»
100		Плавание. Лежание на груди и на спине	Повторение. Лежание на груди и на спине Игры «Крокодил»
101		Плавание с доской	Повторение. Лежание на груди и на спине. Разучивание. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску Игра «Крокодил»
102		Плавание с доской	Повторение. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску Игры «Охотники и утки», «Качели»

3 класс

	Раздел	Тема (часы)	Примерное содержание уроков и основные виды деятельности обучающихся.
	1 четверть		
1	Легкая атлетика (30 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Элементарные знания о значении занятием легкой атлетикой для укрепления здоровья и физического развития. Разучивание. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; комплекс ОРУ без предметов.
2		Ходьба и бег	Повторение. Построение в шеренгу, в колонну. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!». ходьба свободным шагом с сохранением правильной осанки; бег в умеренном темпе. Разучивание. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Коррекционная игра «Быстро по своим местам».

3		Ходьба и бег в различных направлениях	<p>Повторение. Строевые упражнения (повороты направо, налево). Ходьба с ускорением с замедлением. Ходьба на носках, на пятках, полуприсед, присед. Бег с чередованием с ходьбой, бег спиной вперед. Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки.</p> <p>Разучивание. Ходьба с изменением направления. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.</p> <p>Игра «Летчики».</p>
4		Ходьба и бег в различных направлениях.	<p>Повторение. Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.</p> <p>Разучивание. «Слепой медведь» (осетинская народная игра).</p>
5		Ходьба и бег с преодолением препятствий	<p>Повторение Ходьба с изменением направления. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Бег с изменением направления. Челночный бег 3 X 10 метров.</p> <p>Разучивание. Ходьба и бег с преодолением препятствий.</p> <p>«Слепой медведь» (осетинская народная игра).</p>
6		Ходьба и бег с преодолением препятствий	<p>Повторение. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Ходьба и бег с преодолением препятствий.</p>

			Разучивание. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов. Игра «Волшебные буквы» Упражнения на релаксацию.
7		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Бег с преодолением препятствий и огибанием предметов. Разучивание. Бег с ускорением. Волк и овцы (русская народная игра)
8		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ без предметов. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег с ускорением. Разучивание. Волк и овцы (русская народная игра) Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»
9		Ходьба и бег. Бег с ускорением.	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Разучивание. Игра «Черепашки»
10		Прыжки с поворотом	Повторение. Строевые упражнения, комплекс ОРУ. Чередование ходьбы и бега по сигналу. Ходьба и бег в различных направлениях. Чередование бега и ходьбы парами. Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180° Коррекционная игра «Повтори не

		ошибись»
11	Прыжки с поворотом	Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°. Разучивание. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»
12	Прыжки с поворотом	Повторение. Прыжки на двух ногах на месте с поворотами на 180°. Разучивание. Прыжки на одной ноге с поворотами на 180°. Игра с прыжками: «Лягушка и цапля»
13	Прыжки через скакалку	Повторение. Прыжки на двух (одной) ногах месте с поворотами на 180°. Разучивание. Прыжки через скакалку на двух ногах «Ворота» (русская народная игра).
14	Прыжки через скакалку	Повторение. Прыжки через скакалку на двух ногах. Разучивание. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Упражнения на релаксацию
15	Прыжки в длину с места	Повторение. Прыжки через скакалку. Игра: Скакалка-подсекалка» («Рыбаки и рыбки») Разучивание. Прыжки в длину с места толчком двух ног Игра-эстафета «Волшебные буквы»
16	Прыжки в длину с места	Повторение. Прыжки в длину с места Разучивание. Игра «Бездомный заяц» Игра на внимание «Летает - не летает»
17	Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Разучивание. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Игра «Дракон кусает свой хвост»

18		Прыжки в длину с разбега	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. «Лиски» (украинская народная игра) Тестирование
19		Прыжки с высоты с мягким приземлением	Повторение. Прыжки в длину с двух-трех шагов. Разучивание. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги. Игра «Лиски»
20		Прыжки с высоты с мягким приземлением	Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги Игра «Лиски»
21		Впрыгивание на мягкое препятствие	Повторение. Прыжки с высоты с мягким приземлением на обе ноги Разучивание. Впрыгивание на мягкое препятствие Игра «Позвони в колокольчик»
22		Впрыгивание на мягкое препятствие	Повторение. Впрыгивание на мягкое препятствие Разучивание. комплекс ОРУ в кругу Игра «Позвони в колокольчик»
23		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	Повторение. Комплекс ОРУ в кругу Разучивание. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах
24		Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах	Повторение. Многоскоки с мягким приземлением на двух ногах Игры.
2 четверть			
25	Легкая атлетика (6 часов)	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Повторение. Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Комплекс ОРУ без предметов. Разучивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

			Игра «Меткий снайпер»
26		Метание малого мяча в горизонтальную цель	Повторение. Метание малого мяча в горизонтальную цель Разучивание. ОРУ с малым мячом Игра «По названным мишеням»
27		Метание малого мяча в вертикальную цель	Повторение. ОРУ с малым мячом. Разучивание. Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».
28		Метание малого мяча в вертикальную цель	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в вертикальную цель Эстафета с преодолением препятствий и метанием мяча в цель.
29		Метание набивного мяча различными способами	Повторение. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Разучивание. Броски набивного двумя руками снизу и от груди, из-за головы Эстафета с мячами.
30		Метание набивного мяча различными способами	Повторение. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Разучивание. Игра «Гандбольные салки»
31	Гимнастика (15 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Сведения о гимнастических предметах. Коррекционные упражнения для развития мелкой моторики рук Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения «Ласточка», Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея»,

			«Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове).
32	Упражнения в равновесии	в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Канатоходец»
33	Упражнения в равновесии	в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено. Игра «Канатоходец»
34	Упражнения в равновесии	в	Повторение. Ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см Игра «Канатоходец».
35	Упражнения в равновесии	в	Повторение. Ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см. Упражнения на формирование правильной осанки. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.
36	Упражнения	в	Повторение. Ходьба приставными шагами

		равновесии	вперед, с высоким подниманием коленей. Комплекс ОРУ со скакалками. Разучивание. Поворот кругом переступанием на г/скамейке
37		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Повторение. Поворот кругом переступанием на г/скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Разучивание. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках.
38		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Ползание под дугами на четвереньках. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Повторение. Упражнения «Ласточка», «Кошечка», «Змея», «Колечко», «Птица» «Походи боком» (мешочек с песком на голове). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках
39		Ползание по наклонной гимнастической скамейке	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Повторение. Ползание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками.
40		Лазание по	Подводящие упражнения. Отжимания от

		гимнастической стенке	повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Беседа. Правила безопасности при лазании по гимнастической стенке. Разучивание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.
41		Лазание по гимнастической стенке	Подводящие упражнения. Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки Повторение. Эстафета: Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
42		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Разучивание. Передача и переноска предметов на расстояние (по одному)
43		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние.
44		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние. Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.
45		Упражнения в поднимании и переноске грузов	Повторение. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Передача и переноска предметов на расстояние. Эстафета. Передача и переноска предметов на расстояние.
3 четверть			

46	Лыжная подготовка (9 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе. Разучивание. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладка лыж на снег. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника»
47		Ходьба на лыжах скользящим шагом	Повторение. Построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному; Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Правила передвижения на лыжах, по лыжне. Правила дыхания на свежем воздухе. Разучивание. Восстановление навыков скользящего шага.
48		Повороты на лыжах	Повторение. Комплекс ОРУ «Зарядка лыжника». Восстановление навыков скользящего шага. Разучивание. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лыжные рельсы»
49		Ходьба на лыжах ступающим шагом	Повторение. повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Разучивание. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Лыжный поезд»
50		Подъем на лыжах	Повторение. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Разучивание. Подъем на лыжах по склону ступающим шагом. Игра «Лыжный поезд»
51		Подъем и спуск на	Повторение. Подъем на лыжах по склону

		лыжах	ступающим шагом. Разучивание. Спуск на лыжах со склона до 15°. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
52		Спуск и торможение	Повторение. Спуск на лыжах со склона до 15°. Разучивание. Спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». Коррекционная игра «Лыжные дуэты»
53		Спуск и торможение	Повторение. Подъем ступающим шагом, спуск в высокой стойке; спуск в высокой стойке; торможение «плугом». Разучивание. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Игра «Лыжные буксиры»
54		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Подъем «Лесенкой», «Елочкой», спуск в высокой стойке; Торможение «плугом». повороты в движении переступанием вокруг пяток лыж Разучивание. Попеременный двухшажный ход, передвижение в медленном темпе. Игра «Кто самый быстрый?»
55		Передвижение в медленном темпе	Повторение. Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Попеременный двухшажный ход. Передвижение в медленном темпе. Тестирование ходьбы на лыжах (без учета времени)
54	Подвижные игры (24 часа)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила поведения при играх с мячами. Элементарные сведения о пользе подвижных игр для укрепления здоровья.

			<p>Просмотр презентации (отрывка из фильмов) об играх с мячом</p> <p>Разучивание. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения</p>
55		Школа мяча	<p>Повторение. Упражнения на формирование правильной осанки.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Разучивание. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху</p> <p>Игра «Горячий мяч»</p>
56		Школа мяча	<p>Повторение. Передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху.</p> <p>Разучивание. Передача мяча снизу, сбоку «Змейка» (русская народная игра)</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
57		Школа мяча	<p>Повторение. Передача мяча снизу, сбоку</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча в парах (расстояние 3 метра)</p> <p>«Змейка» (русская народная игра)</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
58		Подвижные игры на основе пионербола	<p>Повторение. Перебрасывание мяча в парах.</p> <p>Разучивание. Игры «Кого назвали – тот и ловит», «Не урони мяч».</p> <p>Упражнения на релаксацию</p>
59		Подвижные игры на основе пионербола	<p>Повторение. Игра «Не урони мяч»</p> <p>Разучивание. Перебрасывание мяча через сетку</p> <p>Коррекционная игра «А ну-ка, повтори!»</p>
60		Подвижные игры на основе пионербола	<p>Повторение. Перебрасывание мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах.</p> <p>Передача мяча снизу, сбоку.</p> <p>Эстафета с мячами.</p>
61		Подвижные игры на	<p>Повторение. Перебрасывание мяча через</p>

		основе пионербола	сетку Разучивание. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Игра «Не давай мяч водящему»
62		Подвижные игры на основе баскетбола	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола. Игра-эстафета «Полет на ядре»
63		Подвижные игры на основе баскетбола	Подводящие упражнения. Броски мяча снизу двумя руками о стену. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча на месте, подбрасывание и ловля мяча при отскакивании от пола Разучивание. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.
64		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Ловля мяча в движении. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Разучивание. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Упражнения на дыхание и релаксацию.
65		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками. Разучивание. Ведение мяча в движении

		Упражнения на дыхание и релаксацию.
66	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча в движении (ходьбе). Разучивание. Ведение мяча с изменением направления Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение.
67	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
68	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча в ходьбе с изменением направления. Игра «Охотники и утки» Упражнения на релаксацию под музыкальное сопровождение
69	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в парах Игра «Охотники и утки» Дыхательные упражнения
70	Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в парах Разучивание. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения
71	Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Сюжетные ОРУ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Дыхательные упражнения.
72	Подвижные игры на основе баскетбола	Разучивание. Игра с мячом «В кругу» (в двух командах) Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ.

73		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в тройках Сюжетные ОРУ. Разучивание. Ловля и передача в квадратах «Игра «День и ночь»
74		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Ловля и передача мяча в квадратах Игра-эстафета с мячами.
75		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ловля и передача мяча в квадратах Разучивание. Ведение мяча, остановка, поворот и передача Коррекционная игра «Светофор»
76		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча и передача Эстафета с переноской мячей.
77		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча, броски мяча от груди Тестирование Упражнения на дыхание и релаксацию
78		Подвижные игры на основе баскетбола	Повторение. Ведение мяча, броски из-за головы Эстафета с мячом Упражнения на дыхание и релаксацию
4 четверть			
79	Гимнастика (13 часов)	Сообщение теоретических сведений	Беседа. Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья. Повторение. Строевые упражнения. Бег, ходьба, выполнение упражнений в движении. Упражнения для правильной осанки. Дыхательные упражнения.

80		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Разучивание. Перекаты вперед-назад в группировке лежа
81		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Разучивание. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног
82		Корректирующие упражнения	Повторение. Строевые упражнения. Ходьба и бег. ОРУ с мячом. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног Разучивание. ОРУ с набивными мячами. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»
83		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с набивными мячами. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног, перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. ОРУ с обручем. Игра «Прыжки по кочкам»
84		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. Корректирующие упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, ног. Перекаты вперед-назад из положения упор присев Разучивание. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Игра «Прыжки по кочкам»
85		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. перекаты из упора присев назад-вперед в группировку

			сидя.
86		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с обручем. перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Разучивание. ОРУ с использованием гимнастической лестницы
87		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Разучивание. Упражнения на укрепление мышц туловища.
88		Корректирующие упражнения	Повторение. ОРУ с использованием гимнастической лестницы. Упражнения на профилактику плоскостопия и развития мышц туловища. Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение Коррекционная игра «Бегемот».
89		Корректирующие упражнения	Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Упражнения на укрепление мышц туловища. Разучивание. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Коррекционная игра «Бегемот»
90		Корректирующие упражнения	Повторение. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Упражнения на укрепление мышц туловища. Разучивание. Корректирующие упражнения для расслабления мышц Коррекционная игра «Канатоходцы»
91		Корректирующие упражнения	Повторение. Корректирующие упражнения для расслабления мышц. Дыхательные

			упражнения. Упражнения на укрепление мышц туловища. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Канатоходцы»
92	Легкая атлетика (6 часов)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Подводящие упражнения. Строевые. Повторение. Ходьба и бег, выполнение упражнений в движении. Упражнения на укрепление мышц туловища. Чередование бега и ходьбы
93		Чередование бега и ходьбы на расстоянии	Повторение. Чередование бега и ходьбы. Разучивание. Упражнения для развития динамического равновесия Кроссовый бег в умеренном темпе.
94		Высокий старт с последующим ускорением.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Повторение. Упражнения для развития динамического равновесия Разучивание. Быстрый бег. Игра «Пятнашки».
95		Высокий старт с последующим ускорением.	Подводящие упражнения. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Повторение. Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование.
96		Метание на дальность	Повторение. Эстафета с обручем Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию Разучивание. Метание на дальность.
97		Метание на дальность	Подводящие упражнения. Имитация бросков без предмета. Повторение. Метание на дальность Тестирование.
98	Плавание	Сообщение	Беседа. Правила поведения на воде,

	(5 часов)	теоретических сведений	гигиенические правила. Разучивание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности.
99		Плавание. Лежание на груди и на спине	Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна. Повторение. Правила поведения на воде. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. Работа ног у вертикальной поверхности. Обучение всплыванию. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата». Лежание на груди и на спине.
100		Плавание. Лежание на груди и на спине	Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна. Повторение. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата». Разучивание. Лежание на груди и на спине. Плавание с доской.
101		Плавание с доской	Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна. Повторение. Упражнения на всплывание. Лежание на груди и на спине. Плавание с доской. Разучивание. Упражнения на согласование работы рук и ног.
102		Плавание с доской	Подводящие упражнения. Вхождение в воду. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Лягушата». Повторение. Проплывание отрезков на ногах, держась за доску. Игра «Караси и карпы».

Материальное обеспечение

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.