**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми**

**Муниципальное образование муниципального района «Ижемский»**

**МБОУ «Усть-Ижемская ООШ»**

****

****

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*учебного предмета*

*«Физическая культура»*

*Для 1-4 классов основного общего образования*

 на 2022-2023 учебный год

Составитель: *Ануфриева Анастасия Геннадьевна*

*учитель начальных классов*

д. Усть-Ижма 2022

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 г.№1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта»;
2. АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Цели:** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

**Задачи предмета:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;

- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;

- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;

- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

**Общая характеристика учебного предмета,**

 **с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Основной формой работы по физической культуре является урок. Принципы планирования урока физической культуры:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успо­коительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и раз­витию обучающихся.

Методы:

* Метод имитации.
* Методы стимулирования интереса к учёбе.
* Методы поощрения и порицания.
* Методы контроля и самоконтроля.
* Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО:ПК,проектор, магнитофон.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

-комбинированный урок;

- игровой;

-нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (по­зитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфор­та), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;

- сплоченность группы (постановка общей цели, объ­единение общими интересами, взаимопомощь, взаимопони­мание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);

- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его откры­тость, выраженное внимание к каждому ученику);

- примирительные акты в случае конфликтов (исклю­чение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряже­ния, боли, неудачи, вербальных или невербальных разно­гласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия вни­мания и др.), концентрация внимания обучающихся на по­ложительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности:название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко при­меняются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов дви­жений. При планировании занятий учитываются возмож­ности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упраж­нений и инструкции педагога, требуется многократное по­вторение, сочетающееся с правильным показом. Упражне­ния, подвижные игры, игры с элементами спорта подби­раются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характер­ной особенностью обучающихся с ум­ственной отсталостью является инертность нервных про­цессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в не­привычную для них обстановку, обучающиеся не могут вос­произвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмо­треть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систе­матическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственно­го, речевого, трудового, эстетического и физического вос­питания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Теоретический материал «Знания о физической культуре» реализуется на уроках в начале раздела и при изучении нового материала. Раздел «Лыжная подготовка и конькобежный спорт», в связи с материально-техническим оснащением школы и спортивными традициями Ижемского района, представлен только лыжной подготовкой.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет относится к предметной области «Физическая культура».На предмет «Физическая культура» отводится 405 часов: 1 класс- 99 часов, 2-4 классы - 102 часа в год, по 3 часа в неделю.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

***Личностные результаты*** освоения программы:

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
* вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем
* ориентироваться в пространстве спортивного зала
* входить и выходить из учебного помещения со звонком;

*Предметные результаты* **освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения по предмету физическая культура, готовность их применения. Программа по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.**

Минимальный уровень: **выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; знание основных строевых команд; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.**

Достаточный уровень: **практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.**

По окончанию курса обучающиеся должны знать:

1. Представление о видах спорта
2. Основные виды спортивного инвентаря
3. Для чего нужна разминка
4. Основные пункты техники безопасности на занятиях физической культурой

Так же по окончанию курса обучающиеся должны уметь:

1. Выполнять разминку
2. Выполнять основные виды физических упражнений (бег, метания, прыжки, ходьба на лыжах и т.д.)
3. Играть в подвижные игры

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся:

Оценка личностных результатов

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

 Процедура оценки достижения личностных результатов освоения программы:

0 – не выполняет, помощь не принимает;

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи;

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом;

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу;

4 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции;

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка предметных результатов

Оценка достижений предметных результатов по **практической** составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает;

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи;

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом;

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу;

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции;

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по **знаниевой** составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи;

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами;

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками;

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками;

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок;

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

В целях контроля в 1- 4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в мед­ленном темпе, медленный бег с со­хранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (вы­пуск) его, контрольные тесты.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;

- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;

- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество

выполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;

- как относится к урокам;

- каков его внешний вид;

- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками. Для этого используется оценка личностных и предметных результатов освоения учебного предмета. Отметки начинают выставляться со второго полугодия 2 класса. Для этого используется таблица критериев оценивания.

**Критерии оценивания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел | Количество часов |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Гимнастика | 22 | 29 | 24 | 27 |
| Легкая атлетика | 33 | 30 | 29 | 25 |
| Подвижные игры | 19 | 14 | 20 | 21 |
| Лыжная подготовка | 25 | 29 | 29 | 29 |
| **Итого** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел. Название темы** | Основные виды учебной деятельности обучающихся. | **Кол-во часов** |
| **Гимнастика****Построение в колонну и в шеренгу по одному** | Беседа. Правила поведения на уроках физической культуры, оборудование и инвентарь.**Подводящие упражнения.** Построение в одну шеренгу по разметке.**Разучивание.** Построение в одну шеренгу. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».  | **3** |
| **Лазание и перелезание** | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках на заданное расстояние**Разучивание.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Лазание по канату. Коррекционная игра «Совушка-сова».**Повторение.** Комплекс ОРУ без предметов.  | **2** |
| **Равновесие на полу и на скамейке** | **Подводящие упражнения.** Ходьба по линиям, скамейке, гимнастическому бревну, руки в стороны.**Разучивание.** Ходьба по линии с предметом на голове, руки в стороны.**Повторение.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками. Комплекс ОРУ. Коррекционная игра. | **2** |
| **Передача и переноска предметов** | **Подводящие упражнения.** Передача и переноска флажков, гимнастических палок, мячей.**Разучивание.** Правильный захват и переноска предметов. ОРУ в движении.**Повторение.** Комплекс ОРУ, коррекционные игры. | **3** |
| **Лёгкая атлетика****Бег на короткие дистанции, 30м** | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Разучивание.** Чередование бега и ходьбы по разметке. Бег на время.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Веселые ракеты». | **3** |
| **Перебежки группами и по одному** | **Подводящие упражнения.** Ходьба группами в быстром темпе.**Разучивание.** Перебежки группами на 15-20 м. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Передача обручей по кругу». **Повторение.** Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.  | **3** |
| **Метание малого мяча в стену** | **Подводящие упражнения.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.**Разучивание.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу и сверху ведущей рукой.**Повторение.** Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Повтори движение».  | **3** |
| **Прыжки в длину с места** | **Подводящие упражнения.** Прыжки в длину из глубокого приседа.**Разучивание. Прыжки в длину с места.** Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Коррекционная игра «Невод». Ходьба приставным шагом..**Повторение.** Подвижные игры. | **2** |
| **Приём и передача малого мяча, флажков, палок** | **Подводящие упражнения.** Прием и передача мяча, флажков, гимнастических палок.**Разучивание.** Правильный прием и передача мяча. ОРУ в движении.**Повторение.** Комплекс ОРУ, коррекционные игры. | **2** |
| **Подвижные игры****Подвижные игры**  | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх.**Разучивание.** Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Снайпер»**Повторение.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Совушка-сова».  | **2** |
| **Подвижные игры** | **Подводящие упражнения.** Подбрасывание мяча вверх и в стену.**Разучивание.** Ловля мяча от стены и от пола. **Повторение.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками, метание мяча в стену и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Совушка-сова». | **3** |
| **Гимнастика****Лазанье по канату** | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке**Разучивание.** Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках. Лазание по канату. Коррекционная игра «Море волнуется».**Повторение.** Комплекс ОРУ с предметами. | **3** |
| **Прыжки на двух ногах в различном направлении** | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах на месте, на правой и левой ноге**Разучивание.** Прыжки с мягким приземлением. ОРУ в движении.**Повторение.** Коррекционная игра «Море волнуется». | **2** |
| **Перепрыгивание через препятствие** | **Подводящие упражнения.**Напрыгивание на гимнастическую скамейку.**Разучивание.** Правильное движение рук при прыжке. **Повторение.** ОРУ в движении. | **2** |
| **Подвижные игры** | **Разучивание.** Игра «Невод», «Два медведя», «Точно в цель»**Повторение.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Совушка-сова». ОРУ с предметами. | **3** |
| **Перебежки группами, по одному и по два** | **Подводящие упражнения.** Ходьба группами в быстром темпе с переходом на бег.**Повторение.** Бег и ходьба с преодолением препятствий. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры.  | **2** |
| **Акробатические упражнения** | **Подводящие упражнения.** Перекаты на гимнастическом мате**Разучивание.** И.п. «Упор присев», «Стойка на лопатках», «Мостик». Корригирующие упражнения на гимнастическом коврике.**Повторение.** Подвижные игры.  | **3** |
| **Метание малого мяча в стену** | **Подводящие упражнения.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой.**Повторение.** Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу и сверху ведущей рукой. | **2** |
| **Подвижные игры** | **Подводящие упражнения.** Прием и передача различных мячей.**Разучивание.** Игра на внимание «День-ночь», «Часики»**Повторение.** Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Море волнуется». | **3** |
| **Лыжная подготовка****Подвижные игры на свежем воздухе** | Беседа о пользе занятий зимними видами спорта.Игры и эстафеты. ОРУ на месте. Ходьба на лыжах. | **5** |
| **Ознакомление с лыжным инвентарём** | **Подводящие упражнения.** Построение в одну шеренгу с лыжами.**Разучивание.** Передвижение с лыжами в руках в одной колонне. **Выбор лыж, лыжных палок.** | **3** |
| **Передвижение на лыжах в равномерном темпе** | **Подводящие упражнения.** Ходьба на лыжах без палок.**Разучивание.** Передвижение на лыжах по лыжне.**Повторение.** Построение в одну шеренгу с лыжами. | **5** |
| **Передвижение попеременно-двухшажным ходом** | **Подводящие упражнения.** Имитация на месте.**Разучивание.** Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом.**Повторение.** Построение в одну шеренгу с лыжами. Ходьба на лыжах без палок. | **5** |
| **Катание с небольшого склона на санках и лыжах** | **Разучивание.** Спуск на лыжах в «Основной стойке»**Повторение.** Передвижение на лыжах по лыжне. | **5** |
| **Эстафеты** | Коррекционные игры для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений**Повторение.** Комплекс ОРУ на месте и в движении. | **4** |
| **Легкая атлетика****Медленный бег с сохранением правильной осанки** | **Подводящие упражнения.** Быстрая ходьба с переходом на бег.**Разучивание.** Поддержание заданного ритма бега | **2** |
| **Чередование бега с ходьбой** | **Повторение.** Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве | **3** |
| **Метание малого мяча** | **Подводящие упражнения.** Захват предмета. Положение рук и туловища. Имитация бросков без предмета. **Разучивание.** Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Комплекс ОРУ в кругу. **Повторение.** Высокий старт. | **3** |
| **Прыжки с ноги на ногу до 10м** | **Подводящие упражнения.** Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.**Разучивание.** Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета.**Повторение.** Подпрыгивание вверх толчком двумя наместе с касанием висящего предмета. | **2** |
| **Подвижные игры**  | Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. ОРУ с мячами. | **3** |
| **Перепрыгивание через препятствие**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на двух ногах, многоскоки.**Разучивание.** Движение рук вверх при отталкивании.**Повторение.**Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.  | **2** |
| **Подпрыгивание на месте вверх с захватом колен**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.**Повторение.** Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. | **2** |
| **Бег на короткие дистанции на результат (30м, 60м)** | **Подводящие упражнения.** Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»**Разучивание.** Финиширование **Повторение.** Челночный бег.  | **3** |
| **Прыжки на двух ногах на месте и в движении** | **Подводящие упражнения.** Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.**Повторение.** Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета. Ходьба в сочетании с движениями рук. | **2** |
| **Подвижные игры**  | **Разучивание.** Коррекционная игра «Перебежки в парах»**Повторение.** Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву» | **2** |
|  | ИТОГО | **99 часов** |

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел. Название темы** | Основные виды учебной деятельности обучающихся. | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика****Выполнение строевых команд**  | Беседа. Правила поведения на уроках физической культуры.**Повторение** Построение в одну шеренгу по разметке. Построение в одну шеренгу. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге».  | **2** |
| **Лазание и перелезание** | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках по наклонной скамейке**Повторение.** Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках. Лазание по канату. Коррекционная игра «Совушка-сова». Комплекс ОРУ без предметов.  | **2** |
| **Подвижные игры**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.**Повторение.** Коррекционные игры направленные на развитие координации движений. | **2** |
| **Показатели физической подготовленности учащихся**  | Выполнение контрольных тестов.**Повторение.** ОРУ в движении. Подвижные игры. | **3** |
| **Бег на короткие дистанции (30м)** | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Разучивание.** Бег на носках**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении.  | **3** |
| **Прыжки на месте на двух ногах и с поворотом на 90°** | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Разучивание.** Комплекс ОРУ со скакалками.**Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте и в движении. | **2** |
| **Прыжки в глубину с мягким приземлением**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Повторение.** Приземление на носочки. ОРУ со скакалками.Игра «Снайпер» | **2** |
| **Прыжки в длину с места и с одного шага**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Разучивание.** Техника выполнения прыжка в длину с места. | **2** |
| **Бег с правильной осанкой чередующийся с ходьбой**  | **Подводящие упражнения.** Корригирующие упражнения на осанку**Повторение.** Равномерный бег с правильным дыханием.  | **1** |
| **Прыжки в высоту с места и с разбега**  | **Подводящие упражнения.** Махи ногами у гимнастической стенки.**Разучивание.** Разбег при выполнении прыжка в высоту.Вынос бедра.**Повторение.** Прыжки на скакалке. | **3** |
| **Метание малого мяча**  | **Подводящие упражнения.** Упражнения с различными мячами.**Разучивание.** Техника выполнения метания малого мяча с места.**Повторение.** Игры на внимание. | **2** |
| **Подвижные игры**  | Игры, направленные на развитие точности движений.**Повторение.** Игра «Охотники и утки» | **1** |
| **Гимнастика** **Строевые упражнения. Перестроения. Размыкания.** | Беседа о значении занятий гимнастикой.**Подводящие упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по два по разметке.**Разучивание.** Размыкания на вытянутые руки.**Повторение.** Построение в шеренгу и колонну по одному по разметке. Игры на внимание. | **3** |
| **Перестроения в колонну по 2, 3, 4**  | **Подводящие упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по два, три по разметке.**Разучивание.** Перестроение в колонну по 2,3,4 из колонны по 1.**Повторение.** Построение в шеренгу и колонну по одному по разметке. Игры на внимание. | **2** |
| **Равновесие на полу, на скамейке, с предметом в руках** | **Подводящие упражнения.** Ходьба на носках по линии с различными положениями рук.**Разучивание.** Разучивание комбинации упражнений на гимнастическом бревне.**Повторение.** ОРУ с гимнастическими палками. | **3** |
| **Перебрасывание мяча по кругу, в шеренгах** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.**Разучивание.** Прием и передача мяча двумя руками от груди.**Повторение.** Игра «Снайпер» | **3** |
| **Лазание и перелезание** | **Подводящие упражнения.** Захват ногами гимнастической палки.**Повторение.** Лазание по гимнастической скамейке и лестнице.**Разучивание.** Захват гимнастического каната и вис. | **3** |
| **Упражнения в равновесии**  | **Подводящие упражнения.** Ходьба на носках по линии с различными положениями рук и ног.**Разучивание.** Корригирующие игры на развитие координации движений. Игра «Цапля».**Повторение.** Комбинация упражнений на гимнастическом бревне. | **3** |
| **Акробатические упражнения**  | **Подводящие упражнения.** Перекаты на гимнастических матах.**Разучивание.** Кувырки вперед и назад.**Повторение.** Стойка на лопатках, «мостик». | **3** |
| **Лазание по канату** | **Подводящие упражнения.** Захват ногами гимнастической палки.**Повторение.** Лазание по гимнастическому канату. Захват гимнастического каната и вис. | **2** |
| **Теоретический материал**  | Презентация «Виды спорта» | **1** |
| **Лыжная подготовка****Правила поведения на лыжах. Одевание и снимание лыж.** | Беседа о влиянии занятий зимними видами спорта на организм человека.**Разучивание.** Одевание лыж и палок.**Повторение.** Выбор лыжного инвентаря. | **1** |
| **Строевые упражнения на лыжах**  | **Подводящие упражнения.** Строевые упражнения без лыж.**Разучивание.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно».**Повторение.** Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом с лыжами в руках. | **2** |
| **Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.** | **Подводящие упражнения.** Повороты переступанием без лыж.**Разучивание.** Выполнение переступаний**на месте вокруг носков лыж.****Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Передвижение друг за другом по лыжне. | **1** |
| **Передвижение на лыжах до 1 км** | **Разучивание.** Распределение сил по дистанции.**Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Передвижение друг за другом по лыжне в равномерном темпе. | **1** |
| **Передвижение друг за другом скользящим шагом**  | **Подводящие упражнения. Имитация попеременно-двушажного хода на месте.****Разучивание.** Правильное движение рук.**Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. | **3** |
| **Произвольное катание с небольшого склона**  | **Повторение.** Спуски со склона в «Основной» стойке.Передвижение друг за другом по лыжне. | **1** |
| **Повторение строевых команд**  | **Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно».Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом с лыжами в руках. | **1** |
| **Передвижение друг за другом в равномерном темпе**  | **Подводящие упражнения. Имитация попеременно-двушажного и одновременно-бесшажного хода на месте.****Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. Распределение сил по дистанции. | **1** |
| **Подвижные игры**  | Игры и эстафеты на лыжах. | **1** |
| **Передвижение на лыжах до 1 км.** | **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. Распределение сил по дистанции. Правильное дыхание. | **3** |
| **Произвольное катание с небольшого склона**  | **Повторение.** Спуски со склона в «Основной» стойке.Передвижение друг за другом по лыжне. | **2** |
| **Передвижение по учебной лыжне**  | **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. Распределение сил по дистанции. Правильное дыхание. | **5** |
| **Повторение строевых команд и подвижные игры**  | **Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно».Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом с лыжами в руках. Игра «Рисуем на лыжах» | **3** |
| **Катание с небольшого склона**  | **Повторение.** Спуски со склона в «Основной» стойке.Передвижение друг за другом по лыжне. Подъем в гору «Елочкой» | **6** |
| **Легкая атлетика****Медленный бег до 1,5 мин** | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. | **1** |
| **Ходьба с изменением скорости и с различными положениями рук**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ на месте.**Повторение. Ходьба с изменением скорости и с различными положениями рук по линиям.** | **1** |
| **Прыжки в глубину 30-40 см с мягким приземлением**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Повторение.** Приземление на носочки. ОРУ со скакалками.Игра «Снайпер» | **2** |
| **Прыжок в длину с шага и с места**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Повторение.** Техника выполнения прыжка в длину с места. | **1** |
| **Прыжки в длину с небольшого разбега**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Разучивание.** Разбег перед прыжком.**Повторение.** Техника выполнения прыжка в длину с места. | **1** |
| **Прыжки в высоту с прямого разбега**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Разучивание.** Разбег перед прыжком.**Повторение.** Техника выполнения прыжка в длину с разбега. | **3** |
| **Бег с преодолением простых препятствий**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ в движении.**Разучивание.** Подлезание под гимнастическим бревном. Бег змейкой.**Повторение.** Подвижные игры. | **2** |
| **Годовая контрольная работа.**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ в движении.Выполнение контрольных упражнений. | **1** |
| **Метание средних и малых мячей**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с малыми мячами.**Разучивание.** Метание мяча одной рукой от плеча.**Повторение.** Подвижная игра «Снайпер» | **1** |
| **Медленный бег до 1,5 мин** | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры. | **1** |
| **Метание м/мяча в стенку**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с малыми мячами.**Разучивание.** Метание малого мяча и ловля от стены.**Повторение.** Подвижная игра «Снайпер» | **1** |
| **Метание м/мяча на дальность**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с малыми мячами.**Разучивание.** Метание малого мяча на дальность.**Повторение.** Подвижная игра «Снайпер» | **1** |
| **Бег на короткие дистанции (30, 60 м)**  | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Разучивание.** Бег на носках**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. | **2** |
| **Игры и эстафеты** | **Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Игры с мячами. Эстафеты с предметами. | **2** |
| **Учебная игра «Снайпер»** | **Повторение.** Комплекс ОРУ на месте. Игры с мячами. Эстафеты с предметами. | **1** |
| **Подвижные игры**  | ОРУ с мячами. Подвижные игры «Снайпер», «Охотники и утки», «Море волнуется» | **2** |
|  | ИТОГО | **102 часа** |

**Тематическое планирование**

 **3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел. Название темы** | Основные виды учебной деятельности обучающихся. | **Кол-во часов** |
| **Лёгкая атлетика****Беседа о значении физических упражнений. Подвижные игры** | Правила поведения на уроках физической культуры.**Повторение** Построение в одну шеренгу по разметке. Построение в одну шеренгу. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Найди свое место в шеренге», «Снайпер».  | **2** |
| **Ознакомление с высоким стартом. Медленный бег до 2 мин.** | **Подводящие упражнения.** Построение в одну шеренгу.**Разучивание.** Положения рук и ног при высоком старте. **Повторение.** Равномерный бег с правильным дыханием. | **2** |
| **Лазание и перелезание.** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с гимнастическими палками.**Повторение.** Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в два приема.  | **2** |
| **Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10-15м.** | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Разучивание.** Отталкивание с одной ноги на другую. **Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте и в движении. | **1** |
| **Ходьба в различном темпе**  | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении.  | **1** |
| **Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Разучивание.** Отталкивание с одной ноги на две. Вынос бедра.**Повторение.** Прыжки на двух ногах на месте и в движении. | **2** |
| **Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»** | **Подводящие упражнения.** Махи ногами у гимнастической стенки.**Разучивание.** Правила прыжков в высоту.**Повторение.** Прыжки на скакалке. | **3** |
| **Равновесие на наклонной скамейке**  | **Подводящие упражнения.** Ползание на четвереньках по наклонной скамейке**Повторение.** Ползание по гимнастический скамейке. Коррекционная игра «Совушка-сова». Комплекс ОРУ без предметов.  | **2** |
| **Подвижные игры**  | **Повторение.** Строевые упражнения. Упражнения с собственным весом. Игры «Снайпер», «Чай-чай-выручай», «Часики». | **4** |
| **Эстафеты с различными предметами** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами**Повторение.** Прыжки на скакалке. Переноска и передача предметов. | **2** |
| **Метание м/мяча на дальность отскока**  | **Подводящие упражнения.** Упражнения с различными мячами.**Повторение.** Техника выполнения метания малого мяча с места. Игры на внимание. | **2** |
| **Метание м/мяча в цель и на дальность** | **Повторение.** Техника выполнения метания малого мяча с места. Игра «Охотники и утки» | **2** |
| **Подвижные игры**  | **Повторение.** Игры, направленные на развитие точности движений. Игра «Точно в цель». | **1** |
| **Гимнастика** **Повторение перестроений и строевых упражнений** | Беседа о значении занятий гимнастикой.**Подводящие упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по одному, два по разметке.**Повторение.** Игры на внимание. | **2** |
| **Прыжки в глубину в обозначенное место с мягким приземлением**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Повторение.Прыжки в глубину в обозначенное место с мягким приземлением.**  Игры на внимание. | **2** |
| **Упражнения с гимнастическими палками** | **Разучивание.** Разучивание новых упражнений с гимнастическими палками.**Повторение.** Эстафеты с предметами.  | **2** |
| **Лазание и перелезание** | **Подводящие упражнения.** Захват ногами гимнастической палки. ОРУ с гимнастическими палками.**Повторение.** Лазание по гимнастическому канату. Захват гимнастического каната и вис. | **3** |
| **Упражнения в равновесии.** | **Подводящие упражнения.** Ходьба на носках по линии с различными положениями рук и ног.**Разучивание.** Корригирующие игры на развитие координации движений. Игра «Цапля».**Повторение.** Комбинация упражнений на гимнастическом бревне. | **3** |
| **Упражнения с использованием собственного веса** | **Разучивание.** Разновидности отжиманий и приседаний.**Повторение.** Подвижные игры. | **2** |
| **Акробатические упражнения**  | **Подводящие упражнения.** Перекаты на гимнастических матах.**Разучивание.** Комбинация акробатических упражнений.**Повторение.** Стойка на лопатках, «мостик», кувырки. | **3** |
| **Передача баскетбольных мячей в шеренге, в колонне, по кругу** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение баскетбольного мяча.**Разучивание.** Прием и передача мяча двумя руками от груди, от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы.**Повторение.** Игра «Снайпер» | **2** |
| **Подвижные игры**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.**Разучивание.** Игра «Вышибала», «33 очка».**Повторение.** Игра «Снайпер» | **3** |
| **Лыжная подготовка****Правила техники безопасности, выбор лыж и лыжных палок** | Беседа о влиянии занятий зимними видами спорта на организм человека. **Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.****Повторение.** Выбор лыжного инвентаря. | **1** |
| **Повторение строевых команд**  | **Подводящие упражнения.** Строевые упражнения без лыж.**Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно».Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом по учебной лыжне. | **1** |
| **Передвижение в колонне с лыжами под рукой** | **Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом с лыжами в руках. | **1** |
| **Подъём ступающим шагом 20-30 м** | **Подводящие упражнения.** Подъем ступающим шагом без лыж, с палками в руках.**Разучивание.Подъём в гору ступающим шагом.** **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне в равномерном темпе. | **2** |
| **Спуски со склона длиной 20-30м** | **Повторение.** Спуски со склона в «Основной» стойке.Передвижение друг за другом по лыжне. **Подъём в гору ступающим шагом.** | **2** |
| **Спуски со склона в «основной стойке»** | **Подводящие упражнения.** Имитация «основной стойки» на месте.**Разучивание. Спуск со склона в «средней стойке»****Повторение.** Спуски со склона в «Основной» стойке.Передвижение друг за другом по лыжне. | **3** |
| **Передвижение по лыжне 0,5 - 1 км** | **Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно».Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом с лыжами в руках. Распределение сил по дистанции. | **3** |
| **Обучение технике подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»** | **Подводящие упражнения. Игра «Рисуем на снегу»****Разучивание. Постановка ног при выполнении подъема в гору.** **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне.  | **2** |
| **Спуски со склонов в «высокой стойке»** | **Подводящие упражнения.** Имитация «высокой стойки» на месте.**Разучивание. Спуск со склона в «**высокой **стойке»** **Повторение.** Спуски со склона в «Основной» стойке. | **3** |
| **Спуски со склонов в «низкой стойке»** | **Подводящие упражнения.** Имитация «низкой стойки» на месте.**Разучивание. Спуск со склона в «**низкой **стойке»** **Повторение.** Спуски со склона в «высокой» стойке. | **2** |
| **Игры на лыжах**  | **Повторение.** Игры и эстафеты на лыжах. **Игра «Рисуем на снегу»** | **3** |
| **Передвижение по лыжне до 1км**  | **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. Распределение сил по дистанции. Правильное дыхание. | **3** |
| **Обучение «скользящему» шагу** | **Подводящие упражнения. Имитация попеременно-двушажного хода на месте с палками и без.****Разучивание.** «Скользящий» шаг.**Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. | **3** |
| **Лёгкая атлетика****Беседа: значение физической культуры для здоровья человека. Бег на короткие дистанции** | Презентация о пользе занятий физкультурой на организм человека.**Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Бег на 30 и 60 метров. | **1** |
| **Выполнение контрольных тестов** | **Подводящие упражнения.** ОРУ на месте.**Повторение. Ходьба с изменением скорости и с различными положениями рук по линиям.****Показатели физической подготовленности учащихся** | **3** |
| **Бег на короткие дистанции 30, 60 м** | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке. Перебежки группами и по одному.**Повторение.** Высокий старт. Игра «Снайпер» | **3** |
| **Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на 10-15м** | **Подводящие упражнения.** Прыжок вверх к высоко висящему предмету.Прыжки на скакалке.**Повторение.** Прыжки на месте и в движении на одной ноге. | **1** |
| **Разучивание специальных беговых упражнений.** | **Подводящие упражнения.** Бег спиной вперед, прыжки правым и левым боком.**Разучивание.** Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, семенящий бег, многоскоки. **Повторение.** Игра «Караси и щука», «Два мороза»  | **2** |
| **Годовая контрольная работа.** | Выполнение контрольных упражнений.  | **1** |
| **Игры и эстафеты** | **Повторение.** Подвижные игры. Прием и передача предметов.Игры «Снайпер», «Пионербол». | **3** |
| **Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ со скакалками. Прыжок в высоту от гимнастического мостика.**Повторение.** Подвижная игра «Снайпер», «Пионербол». | **3** |
| **Повторение специальных беговых упражнений**  | **Подводящие упражнения.** Бег спиной вперед, прыжки правым и левым боком.**Разучивание.** Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, семенящий бег, многоскоки.  | **2** |
| **Метание малого мяча в цель, на дальность отскока от стены**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с малыми мячами.**Повторение.** Метание малого мяча с места. Подвижная игра «Снайпер» | **2** |
| **Подвижные игры (снайпер, караси и щука, охотники и утки)**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.**Повторение.** Подвижная игра «Снайпер», «Караси и щука», «Охотники и утки» | **2** |
| **Подвижные игры в спортзале и на улице**  | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры. | **2** |
|  | ИТОГО | **102 часа** |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел. Название темы** | Основные виды учебной деятельности обучающихся. | **Кол-во часов** |
| **Легкая атлетика.****Беседа о значении физических упражнений на организм. Бег 30, 60, 100 м.** | Презентация на тему: «Влияние занятий спортом на организм».**Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Специальные беговые упражнения.**Повторение.** Старт и финиширование на коротких дистанциях**.** | **2** |
| **Прыжки в длину способом «согнув ноги»** | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Разучивание.** Приземление после прыжка.**Повторение.** Разбег перед прыжком. Вынос бедра при отталкивании. | **2** |
| **Прыжок в высоту способом «согнув ноги»** | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке. Махи ногами у гимнастической стенки.**Повторение.** Разбег перед прыжком. Вынос бедра и движение рук при отталкивании. | **2** |
| **Контрольные тесты**  | ОРУ в движении. Подвижные игры.Выполнение контрольных упражнений. | **2** |
| **Метание н/б мяча** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.**Разучивание.** Техника выполнения метания набивного мяча.**Повторение.** Разбег перед прыжком. Вынос бедра при отталкивании. | **2** |
| **Спортивные игры.****Подвижные игры с элементами баскетбола** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.**Разучивание.** Правила игры баскетбол.**Повторение.** Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Снайпер» с ведением мяча. | **2** |
| **Приём и передача баскетбольного мяча** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами. Имитация приема и передачи мяча.**Разучивание.** Техника выполнения передачи мяча одной рукой от плеча. **Повторение.** Прием и передача мяча двумя руками от груди. | **2** |
| **Повторение бросков б/б мяча в кольцо** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами. **Повторение.** Прием и передача мяча одной рукой от плеча. | **2** |
| **Ведение баскетбольного мяча** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча на месте.**Разучивание.** Техника выполнения ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.**Повторение.Броски баскетбольного мяча в кольцо.** | **3** |
| **Учебная игра в пионербол**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами. Игра «Охотники и утки»**Разучивание.** Правила игры пионербол.**Повторение.** Ведение мяча правой и левой рукой. | **2** |
| **Повторение всех элементов баскетбола**  | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами. **Повторение.** Прием и передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо. Ведение мяча. Учебная игра. | **2** |
| **Игра в мини-футбол** | **Подводящие упражнения.** Распасовка футбольным мячом. **Разучивание.** Основные правила игры мини-футбол.**Повторение.** ОРУ с мячами. | **1** |
| **Подвижные игры** | **Повторение.** ОРУ с мячами. Игры с мячами: «Снайпер», «Пионербол», «Охотники и утки». | **2** |
| **Гимнастика.****Размыкание на вытянутые руки. Упражнения с гимнастическими палками** | Беседа о значении занятий гимнастикой.**Подводящие упражнения.** Построение в шеренгу и колонну по одному, по два по разметке.**Разучивание.** Разучивание новых упражнений с гимнастическими палками.**Повторение.Размыкание на вытянутые руки.**  | **2** |
| **Акробатические упражнения**  | **Подводящие упражнения.** Перекаты на гимнастических матах.**Разучивание.** Комбинация акробатических упражнений.**Повторение.** Стойка на лопатках, «мостик», кувырки. | **2** |
| **Лазание и перелазание** | **Подводящие упражнения.** Захват ногами гимнастической палки. ОРУ с гимнастическими палками.**Повторение.** Лазание по гимнастическому канату. Захват гимнастического каната и вис.**Повторение.** Эстафеты с предметами.  | **2** |
| **Прыжок в глубину шагом вперёд**  | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Повторение.Прыжки в глубину в обозначенное место с мягким приземлением.**  Игры на внимание. | **3** |
| **Опорный прыжок в упор стоя на коленях и соскок прогнувшись**  | **Подводящие упражнения.** Упражнения на гимнастическом мостике с упором на гимнастического козла.**Разучивание.** Наскок на гимнастический мостик. Упор на коленях на гимнастического козла. Соскок прогнувшись.**Повторение.** Мягкое приземление. Подвижные игры. | **3** |
| **Лазание и перелезание** | **Подводящие упражнения.** Захват ногами гимнастической палки. ОРУ с гимнастическими палками.**Повторение.** Лазание по гимнастическому канату. Захват гимнастического каната и вис. Лазание по гимнастической стенке. | **2** |
| **Упражнения на равновесие на полу и скамейке (ласточка).** | **Подводящие упражнения.** Ходьба на носках по линии с различными положениями рук и ног.**Разучивание.** Выполнение технического действия «Ласточка».**Повторение.** Корригирующие игры на развитие координации движений. Игра «Цапля». | **3** |
| **Упражнения с использованием собственного веса** | **Разучивание.** Разновидности отжиманий и приседаний.**Повторение.** Подвижные игры. | **2** |
| **Акробатические упражнения.**  | **Подводящие упражнения.** Перекаты на гимнастических матах.**Разучивание.** Комбинация акробатических упражнений.**Повторение.** Стойка на лопатках, «Мостик», кувырки, «Ласточка». | **3** |
| **Упражнения на гимнастическом бревне** | **Подводящие упражнения.** Ходьба на носках по линии с различными положениями рук и ног.**Разучивание.** Комбинация упражнений на гимнастическом бревне.**Повторение.** Корригирующие игры на развитие координации движений. Выполнение технического действия «Ласточка». | **1** |
| **Лыжная подготовка.****Беседа о правилах ухода за лыжным инвентарём.** | Беседа о правилах ухода за лыжным инвентарем. **Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.****Повторение.** Выбор лыжного инвентаря. | **1** |
| **Выполнение строевых команд**  | **Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом с лыжами в руках. | **1** |
| **Подъём скользящим шагом и «ёлочкой», подъём 30-40 м,** **4-6°** | **Подводящие упражнения.** Подъем ступающим шагом, с палками в руках.**Разучивание.Подъём в гору скользящим шагом.** **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне в равномерном темпе. | **2** |
| **Передвижение в быстром темпе на отрезках 30 – 40 м** | **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. **Повторные ускорения на короткую дистанцию.** | **2** |
| **Передвижение на лыжах:****девочки 1,5 – 2 км****мальчики 2 км** | **Повторение.** Передвижение друг за другом с лыжами в руках. Распределение сил по дистанции. Правильное дыхание. | **3** |
| **Спуск в «высокой» стойке** | **Подводящие упражнения.** Имитация «высокой стойки» на месте.**Повторение. Спуск со склона в «**высокой **стойке»** | **3** |
| **Спуск в «низкой» стойке**  | **Подводящие упражнения.** Имитация «низкой стойки» на месте.**Повторение. Спуск со склона в «**низкой **стойке»**  | **2** |
| **Спуски в «средней» стойке**  | **Подводящие упражнения.** Имитация «основной стойки» на месте.**Повторение.** Спуски со склона в «Основной» стойке.Передвижение друг за другом по лыжне. | **3** |
| **Попеременно- двушажный ход** | **Подводящие упражнения. Имитация попеременно-двушажного хода на месте с палками и без.****Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне.«Скользящий» шаг. | **2** |
| **Игры на лыжах**  | **Повторение.** Игры и эстафеты на лыжах. **Игра «Рисуем на снегу», «Кто дальше?»** | **3** |
| **Повороты переступанием на месте и в движении**  | **Повторение.** Передвижение друг за другом по лыжне. Распределение сил по дистанции. Правильное дыхание. | **3** |
| **Спуски со склона с повторением трёх стоек**  | **Подводящие упражнения.** Имитация спусков в различных стойках на месте.**Повторение.** Спуски со склона в трех стойках.Передвижение друг за другом по лыжне. Подъем в гору «елочкой» | **3** |
| **Повторение строевых команд**  | **Повторение.** Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно». Одевание лыж и палок. Передвижение друг за другом с лыжами в руках и по лыжне. | **1** |
| **Подвижные и спортивные игры.****Игра в «Пионербол»** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.**Повторение. Учебная игра в «пионербол»****Показатели физической подготовленности учащихся** | **3** |
| **Игра в «баскетбол», «мини-футбол»** | **Подводящие упражнения.** ОРУ с мячами.Перебежки группами и по одному.**Повторение.** Правила **игры в «баскетбол», «мини-футбол».****Показатели физической подготовленности учащихся.** | **3** |
| **Легкая атлетика.****Правила безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.** | Презентация на тему: «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.**Повторение.** Равномерный бег до 2 мин. | **1** |
| **ОРУ со скакалками. Ходьба с перекатом с пятки на носок**  | **Подводящие упражнения.** Бег спиной вперед, прыжки правым и левым боком.**Разучивание.** Новые упражнения со скакалкой.**Повторение.Ходьба с перекатом с пятки на носок.** Игра «Баскетбол», «Пионербол»  | **2** |
| **Медленный бег** **до 3 мин.** | **Подводящие упражнения.**Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Равномерный бег до 3 мин. | **1** |
| **Быстрый бег на месте 10 секунд у недвижимой опоры** | **Подводящие упражнения.**Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Разучивание.** Бег у гимнастической стенки.**Повторение.** Равномерный бег до 3 мин. Подвижные игры..Игра «Снайпер». | **3** |
| **Специальные беговые упражнения** | **Подводящие упражнения.** ОРУ в движении.**Повторение.** Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, семенящий бег, многоскоки. Подвижная игра «Снайпер», «Пионербол», «Мини-футбол» | **3** |
| **Годовая контрольная работа.**  | Выполнение контрольных тестов | **1** |
| **Бег с преодолением препятствий на отрезках 30–40 м** | **Подводящие упражнения.** ОРУ в парах.**Повторение.**Подлезание под гимнастическим бревном, ползание по гимнастической скамейке, бег обегая стойки. | **1** |
| **Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперёд до 20м с ноги на ногу.**  | **Подводящие упражнения.** Прыжок вверх к высоко висящему предмету.Прыжки на скакалке.**Повторение.** Прыжки на месте и в движении на одной ноге. | **1** |
| **Наскок на мягкое препятствие** | **Подводящие упражнения.** Прыжки на скакалке.**Повторение.** Наскок на гимнастического козла. Подвижные игры. | **1** |
| **Прыжок в высоту способом «перешагивание»** | **Подводящие упражнения.** ОРУ со скакалками. Прыжок в высоту от гимнастического мостика.**Повторение.** Прыжки в высоту. | **1** |
| **Бег на короткие дистанции 30, 60 м** | **Подводящие упражнения.** Ходьба но носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.** Комплекс ОРУ в движении. Бег на 30 и 60 метров. Перебежки группами и по одному. Высокий старт.  | **1** |
| **Метание малого мяча**  | **Повторение.** Метание малого мяча с места в цель и на дальность. | **1** |
| **Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»** | **Подводящие упражнения.** Чередование бега и ходьбы по сигналу.**Повторение.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры.** | **1** |
|  | ИТОГО | **102 часа** |

***Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.***

*Учебно-методические средства обучения:*

*Спортивное оборудование.*

1. Козел гимнастический
2. Мостик гимнастический
3. Щит баскетбольный, фанера
4. Стенка гимнастическая шведская
5. Скамейка гимнастическая
6. Конь гимнастический
7. Стойки для прыжков в высоту

 *Спортивный инвентарь.*

1. Маты гимнастические
2. Канат
3. Коврики гимнастические
4. Мячи баскетбольные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Обручи
8. Сетка волейбольная
9. Секундомер

Учебно-методическое обеспечение.

1. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. – М.: ТЦ Сфера, 2003.-160с.

2. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ под ред. Л.В. Шапковой. СПб, «Детство-Пресс», 2005, 160с.

3. Интернет ресурсы.