Приложение № 9

к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

МОУ «Килачевская СОШ», утвержденной приказом МОУ «Килачевская СОШ»

от 30.05.2016 № 48-б

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

1-4 классы

**1.Пояснительная записка**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

**1.1. Цели и задачи программы.**

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

Основные задачи предмета:

* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
* Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
* Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
* Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
* Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
* развитие и совершенствование волевой сферы.
* Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает:

об­ра­зо­вательные;

воспитательные;

коррекционно-развивающие;

лечебно-оздоровительные за­да­чи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

 Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Все занятия по физкультуре проводится в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**3.Место учебного предмета в учебном плане**

В МОУ «Килачевская СОШ» на физкультуру отводится 405 часов, из расчета в 3 часа в неделю.

В 2-4 классах на 34 учебные недели по 102 часа

В 1 классе 33 учебной недели 99 часов.

**4. Личные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**4.1Личностные.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**4.2.Предметные.**

Предметные результаты освоения АООП образования вклю­ча­ют освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные ре­зуль­та­ты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рас­сматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: ***минимальный и достаточный.***

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с ум­ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения это­го уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обу­чающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

|  |  |
| --- | --- |
| *Минимальный уровень* | *Достаточный уровень* |
| представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  | знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; |
| представления о двигательных действиях; знание строевых команд; | знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  | знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;  |
| представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; | знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  |
| представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; | знание форм, средств и методов физического совершенствования;  |
| представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;  | умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и сор**е**внованиях; осуществление их объективного судейства;  |
| представления о спортивных традициях своего народа и других народов;  | знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;  |
| понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;  | знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  |
| представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;  |
|  | знание правил, техники выполнения двигательных действий;  |
|  | знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  |
|  | соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**5. Содержание учебного предмета**

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

 Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

*Упражнения с предметами*:

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

***Легкая атлетика***

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

**Практический материал:**

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

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

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

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

***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

***Игры***

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

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

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

**6.Календарно-тематическое планирование**

*\*Для реализации школьной «Программы воспитания» в содержание предмета включены значимые события, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям русской истории и культуры.*

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема, раздел темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** |  |
| **Легкая атлетика** |  |
| 1-2 | Вводный инструктаж на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018. ИТБ-35-2018. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».  | 2 | Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |  |
| 3-4 |  Инструктаж по т/б по легкой атлетики ИТБ-41-2018.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». | 2 |  |
| 5-6 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».  | 2 |  |
| 7,8 |  Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».  | 2 |  |
| 9,10 |  Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».  | 2 |  |
| 11,12 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».  | 2 |  |
| 13,14 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».  | 2 |  |
| 15,16 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры. | 2 |  |
| 17,18 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».  | 2 |  |
| 19,20 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».  | 2 |  |
| 21,22 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».  | 2 |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |  |
| 23 |  Вводный инструктаж на занятиях подвижными и спортивными играми ИТБ-39-2018 Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.  |  |
| 24 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |
| 25 |  Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | 1 |  |
| 26 |  Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |
| 27 |  Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 |  |
| 28 | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 29-31 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018.Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».  | 3 | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение ‒ «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» ‒ совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине.  |  |
| 32-34 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».  | 3 |  |
| 35-38 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».  | 4 |  |
| 39-42 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».  | 4 |  |
| 43-46 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».  | 4 |  |
| 47-49 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».  | 3 |  |
| 50-52 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».  | 3 |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |
| 53 | Вводный инструктаж по т.безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ-39-2018. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».  | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.  |  |
| 54 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».  | 1 |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 55 | Вводный инструктаж на занятиях лыжной подготовки. ИТБ-42-2018. Переноска и надевание лыж | 1 | Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. |  |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй». | 1 |  |
| 57-58 | Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй». | 2 |  |
| 59-60 | Ступающий шаг с палками«Играй, играй - мяч не теряй». | 2 |  |
| 61-62 | Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй». | 2 |  |
| 63 | Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». | 1 |  |
| 64-65 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». | 2 |  |
| 66-67 | Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча». | 2 |  |
| 68 | Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». | 1 |  |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 69 | Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ-39-2018. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.  |
| 70 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».  | 1 |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».  | 1 |
| 72 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 73-74 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | 2 |
| 75 | Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 76 | Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 |
| 77 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 78-79 | Подвижная игра «К своим флажкам» | 2 |
| 80-81 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» | 2 |
| **Легкая атлетика** |
| 82-84 | Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | 3 | Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 85-86 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | 2 |
| 87-88 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 2 |
| 89-90 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | 2 |
| 91-94 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | 4 |
| 95-96 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 2 |
| 97 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 98 | Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  | 1 |
| 99 | Плавание (теория) | 1 | Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий. |
| **2 класс** |
| **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018. ИТБ-35-2018..Урок-игра. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной Мониторинг. Игра «Невод» | 1 | Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 2 | ИТБ-41-2018.Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м. Входной мониторинг. Игра «Кто быстрей». | 1 |
| 3 | Урок-игра. Высокий старт с последующим ускорением .Бег в равномерном темпе 3мин. Входной мониторинг. Игра « Салки на болоте» (прыжки в длину с места) | 1 |
| 4 |  Контрольный урок. Челночный бег 3х10м**.** (Контроль). Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов». Игра «Космонавты» | 1 |
| 5 | Контрольный урок . Подтягивание (Контроль). Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | 1 |
| 6 | Контрольный урок. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль).Игра «Скакалочка» | 1 |
| 7 | Урок-игра. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |
| 8 |  Контрольный урок. ОРУ.Бег 30 м (Контроль). Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.Игра « Точно в мишень» | 1 |
| 9 | Урок-эстафета. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Совушка» | 1 |
| 10 |  Зачётный урок. Метание мяча на дальность (на результат) Игра « Пятнашки» | 1 |
| 11 | Урок – игра. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра « Пустое место» | 1 |
| 12 |  Контрольный урок. Бег на выносливость (1 км.)**. (**Игра « Третий лишний» | 1 |
| 13 | Урок-эстафета. ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча)  | 1 |
| 14 | Урок – лекция. Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС. | 1 |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |
| 15 | Вводный инструктаж по т.безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ-39-2018. Урок – игра. Прыжки через скакалку .Игры «К своим флажкам», «Белые медведи» | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.   |
| 16 | Урок-эстафетаИгра « Чай, чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка», | 1 |
| 17 |  Зачётный урок. Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку  | 1 |
| 18 | Урок соревнование. Игра «Точно в мишень», «Кто быстрей». Правила организации и проведения игр*.* | 1 |
| 19 | Урок-игра. Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты | 1 |
| 20 |  Зачётный урок. Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке | 1 |
| 21 | Урок-эстафета. Игры «Стенка», «Пустое место», « Точно в цель». | 1 |
| 22 | Сюжетный урок. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом. | 1 |
| 23 | Урок-игра. Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку» | 1 |
| 24 | Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 1 |
| 25 | Урок-игра. Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрей» | 1 |
| 26 | Урок-эстафета. Игра «Не урони мешочек». | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 27 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики.. ИТБ-40-2018. Урок-игра. Построение в шеренгу и в колону. ОРУ. Упр. на гибкость. Игра «Становись - разойдись» | **1** | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение ‒ «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» ‒ совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. |
| 28 |  Контрольный урок. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Наклон вперёд. (Контроль).Игра «Смена мест» | **1** |
| 29 | Сюжетный урок. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Самый сильный» (отжимания) ( на результат) | **1** |
| 30 | Урок-игра. Перестроение из колоны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки» | **1** |
| 31 | Урок-игра. Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация .Группировка. .Игра "Рыбак и рыбки". | **1** |
| 32 |  Зачётный урок. Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат). Игра «Рыбак и рыбки» | **1** |
| 33 | Урок групповой деятельности .Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Акула » | **1** |
| 34 | Урок-соревнование .Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Канатоходец» | **1** |
| 35 | Зачётный урок. Закрепление. Вис на согнутых руках (на результат). Преодоление полосы препятствий. Игра «Иголочка и ниточка.  | **1** |
| 36 | Урок-игра. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. Игра «Акула» | **1** |
| 37 | Урок путешествие .Преодоление полосы препятствий с элементами лазания , переползания, перелезания. Игра «Змейка» | **1** |
| 38 | Зачётный урок. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола. | **1** |
| 39 | Урок-путешествие .Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. Игра « Скакалочка» | **1** |
| 40 | Зачётный урок. ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке. Игра «Круговая тренировка.» | **1** |
| 41 | Урок-игра. Передвижения по гимнастической скамейке. Игра « Совушка» | **1** |
| 42 | Зачётный урок. Упражнения на равновесие, гибкость. Поднимание туловища из положения лёжа . Измерение длины и массы тела*.* Игра « Совушка» | **1** |
| 43 | Урок - эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | **1** |
| 44 | Урок-игра. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.  | **1** |
|  | **Лыжные гонки** |
| 45 | Вводный урок .Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. ИТБ-42-2018, Правила олимпийских игр. Миф о Геракле. | **1** | Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. |
| 46 | Урок-игра. Скользящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота». | **1** |
| 4748 |  Равномерное передвижение до 1 км. Игра «На буксире» | 2 |
| 49 | Урок-игра. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км | 1 |
| 50 | Зачётный урок. Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте**.** | 1 |
| 51 | Урок-игра. Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше скатится с горки» | 1 |
| 52 | Урок-игра. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. Игра «Воротики» | 1 |
| 53 | Зачётный урок. Спуски в основной, низкой стойках (на результат). Прохождение дистанции . Игра «Воротики» | 1 |
| 54 | Урок-эстафета. Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки» | 1 |
| 55 | Урок - игра. Подъемы скользящим шагом Прохождение дистанции. Игра «Ловишки» | 1 |
| 56 | Урок-игра. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью.Игра « Эстафета» | 1 |
| 57 | Зачётный урок. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. (на результат). Прохождение дистанции 300 м. с около соревновательной скоростью. Игра « Эстафета». | 1 |
| 58 | Урок-игра. Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки» | 1 |
| 59 | Урок-путешествие. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра « Лыжные гонки» | 1 |
| 60 | Урок-игра. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Самый выносливый» | 1 |
| 61 |  Контрольный урок Передвижение на лыжах до 1,5 км**.**  без учёта времени | 1 |
| 62 | Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень» | 1 |
| 63 | Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень» | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 64 | Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ-39-2018 Урок-игра. Организация и проведение подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Мяч соседу» | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.   |
| 65 | Урок-лекция. во время спортивных игр. Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры. | 1 |
| 66 | Урок-игра. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья.Игра « Горячий котёл» | 1 |
| 67 | Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 68 | Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 69 | Зачётный урок. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку **(**на результат). Игра «Эстафеты с мячом» | 1 |
| 70 | Урок-игра Выполнение простейших закаливающих процедур. | 1 |
| 71 |  Зачётный урок. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). Игра «Эстафеты с мячом» | 1 |
| 72 | Урок-игра. ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей» | 1 |
| 73 |  Зачётный урок. Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола (на результат). Игра « Стенка» | 1 |
| 74 | Урок-эстафета. ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 75 | Урок-эстафета. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| **Легкая атлетика** |
| 76-77 | Вводный инструктаж по техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Игра « Самый быстрый» | 2 | Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 78-80 | Зачетный урок. Челночный бег 3х10 м. Бег в равномерном темпе 3мин. Игра «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места )  | 2 |
| 81-82 | Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м**.** (Контроль**).** Равномерный, медленный бег до 4мин. Игра « С кочки на кочку» | 2 |
| 83-84 | Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль). Бег с эстафетной палочкой. Игра «Самый сильный» | 2 |
| 85 | Контрольный урок .Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль). Бег 30, 60 метров. Игра «Метко в цель» | 1 |
| 86 | Урок-игра. ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. Игра « Кто дальше бросит». | 1 |
| 87 | Урок эстафета. ОРУ. Круговая эстафета. Игра « Кто дальше бросит». | 1 |
| 88 |  Контрольный урок ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность. Игра « Кто дальше бросит». | 1 |
| 89 | Урок групповой деятельности. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 90 | Зачётный урок. Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат)Игра «Вышибалы» | 1 |
| 91 | Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору» | 1 |
| 92 | Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору» | 1 |
| 93 | Контрольный урок. Бег 3 мин**.** (Контроль**).**Игра «Лапта» | 1 |
| 94 | Урок – игра. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра «Лапта» | 1 |
| 95-97 | Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  | 1 |
| 98-99 | Урок – игра. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.  | 1 |
| 100-101 | Урок – игра. Характеристика основных физических качеств.  | 1 |
| 102 | Плавание (теория) | 1 | Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий. |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **3 класс** |
| **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по техники безопасности в спортивном зале и спортивной площадке. ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-35-2018,Вводный урок. Игра «Пустое место» | 1 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 2 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018Равномерный. медленный бег до 5мин. Бег до 30м  | 1 |
| 3 | Бег 30м,1000м; челнок 3\*10 | 1 |
| 4 | Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний. | 1 |
| 5 | Высокий старт; Бег 20-30м | 1 |
| 6 | Бег с в/с 60м. с учетом времени | 1 |
| 7 | Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин | 1 |
| 8 | Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета до 60м | 1 |
| 9 | Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м | 1 |
| 10 | Соревнования круговая эстафета до 200м. |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр** |
| 11 | Инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми, ИТБ-39-2018. Игра «Волк во рву» | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 15 | Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи | 1 |
| 16 | Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра. | 1 |
| 18 | Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа | 1 |
| 19 | Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом | 1 |
| 20 | Верхняя передача мяча над собой | 1 |
| 21 | Нижняя передача мяча над собой | 1 |
| 22 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 23 | Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах | 1 |
| 24 | Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 25 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018. Упражнения на гибкость. | 1 | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение ‒ «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» ‒ совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. |
| 26 | Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаще, Реже шаг, расчёт в строю | 1 |
| 27 | Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята» | 1 |
| 28 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 |
| 29 | Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический | 1 |
| 30-31 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 2 |
| 32 | Акробатическая комбинация из освоенных элементах. | 1 |
| 33 | Акробатическая комбинация из освоенных элементах. | 1 |
| 34 | Акробатическая комбинация из освоенных элементах. |  |
| 35-36 | Лазанье по канату в 2-3 приёма | 2 |
| 37 | Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях | 1 |
| 38 | Упражнения в равновесии на г. Бревне (д) Прыжки на скакалке (м) | 1 |
| 39-40 | Упражнения в равновесии на г. Бревне (д); Скакалка (м) | 2 |
| 41 | Комбинация на г. бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на носках. | 1 |
| 42 | Наскок в упор с помощью; махи в упоре; , соскоком махом назад; вперёд (м), Прыжки на скакалке (д) | 1 |
| 43 | игры и эстафеты с элементами акробатики | 1 |
| 44 | Лазания и перелазания | 1 |
| 45 | Упражнения с г. снарядами |  |
| 46 | Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м) | 1 |
| 47 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из виса (м) | 1 |
| 48-49 | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 2 |
| **Лыжная подготовка** |
| 50 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИТБ-42-2018 Равномерное передвижение до 1 км. | 1 | Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. |
| 51 | Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок | 1 |
| 52 | Попеременный 2шажный ход без палок | 1 |
| 53 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 54 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 55 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 56 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 57 | Поворот переступанием в движении | 1 |
| 58 | Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках | 1 |
| 59 | Спуск с пологого склона, торможение плугом | 1 |
| 60 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 61 | Эстафеты на лыжах 30-60м | 1 |
| 62 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 63 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| 64 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 65 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 1 |
| 66 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон | 1 |
| 67 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| 68 | Эстафеты на лыжах до 60м | 1 |
| 69 | Попеременный 2шажный ход с палками | 1 |
| 70 | Гонка на лыжах 500м | 1 |
| 71 | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором | 1 |
| 72 | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
| 73 | Эстафеты на лыжах 30-60м | 1 |
| 74 | Гонка на лыжах 2 км | 1 |
| 75 | Игры, эстафеты на лыжах | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 76 | Вводный инструктаж на занятиях подвижными и спортивными играми. ИТБ-39-2018.Игра «Волк во рву» | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..  |
| 77 | Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 1 |
| 78 | Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» | 1 |
| 79 | Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения | 1 |
| 80 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 81 | Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху | 1 |
| 82 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 1 |
| 83 | Нижняя передача мяча над собой | 1 |
| 84 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1 |
| 85 | Верхняя и нижняя передача в кругу | 1 |
| 86 | Нижняя прямая подача | 1 |
| 87 | Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | 1 |
| **Легкая атлетика** |
| 88 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Игра «Пустое место. Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м  | 1 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 89 | Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м. | 1 |
| 90 | Высокий старт; Бег 20-30м.. Бег св/с 60м. | 1 |
| 91 | Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км | 1 |
| 92 | Метание теннисного мяча с/м | 1 |
| 93 | Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега | 1 |
| 94 | Соревнования круговая эстафета до 200м | 1 |
| 95 | Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м | 1 |
| 96 | Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята». | 1 |
| 97 | Испытания: Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3\*10м. Мониторинг | 1 |
| 98 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето | 1 |
| 99 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 100 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 101 | Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики | 1 |
| 102 | Плавание (теория)  | 1 | Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий. |
| **4 класс** |
| **Легкая атлетика** |
| 1-3 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадки. ИТБ-33-2018, ИТБ-34-2018, ИТБ-35-2018. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400мДень знаний\* Всероссийский урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)\*День солидарности в борьбе с терроризмом\* | 3 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 4 |  Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетики ИТБ-41-2018, Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега | 1 |
| 5 | Контроль двигательных качеств: бег 30м | 1 |
| 6 | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. | 1 |
| 7 | Тести­рование метания теннисного на даль­ность | 1 |
| 8-10 | Равномерный бег 5 минут. Техника паса в фут­боле | 3 |
| 11 | Объяснение понятия физическая культура. Спортив­ная игра «Футбол» | 1 |
| 12-13 | Совершенствование прыжка в длину с разбегаДень работника дошкольного образования\*Неделя безопасности дорожного движения\* | 2 |
| 14 | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | 1 |
| 15 | Контроль­ный урок по прыж­кам в дли­ну с раз­бегаВсероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)\* | 1 |
| 16 | Контроль­ный урок по футболуМеждународный день детского церебрального паралича\* | 1 |
| 17 | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | 1 |
| 18 | Тестирова­ние накло­на вперед из положе­ния стоя | 1 |
| 19 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30 с | 1 |
| 20 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с местаВсемирный день математики\* | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры**  |
| 21 | Вводный инструктаж. ИТБ-39-2018. Броски и ловля мяча в па­рах | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой. |
| 22 | Броски мяча в па­рах на точ­ность | 1 |
| 23 | Броски и ловля мяча в па­рах | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча в па­рах у сте­ны | 1 |
| 25 | Броски и ловля мяча | 1 |
| 26 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 27 | Ведение мяча | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 28 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях гимнастики. ИТБ-40-2018. Тестиро­вание под­тягиваний и отжима­ний | 1 | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение ‒ «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» ‒ совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове. |
| 29 | Тестиро­вание виса на время | 1 |
| 30 |  Кувырок вперед | 1 |
| 31 | Кувырок вперед с разбега и через препят­ствиеДень начала Нюрнбергского процессаВсемирный день Ребенка\* | 1 |
| 32 | ЗарядкаДень матери в России\* | 1 |
| 33 | Кувырок назад | 1 |
| 34 | Круговая трениров­каВсемирный день борьбы со СПИДом\* | 1 |
| 35 | Стойка на голове и руках День Неизвестного Солдата\* Международный день инвалидов\* | 1 |
| 36 | Гимна­стика, ее история и значение в жизни человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 |
| 37 | Гимнасти­ческие уп­ражнения | 1 |
| 38 | Висы 200-летие со дня рождения Н.А.Некрасова\* | 1 |
| 39 | Лазанье по гимна­стической стенке и висы | 1 |
| 40 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 41 | Прыжки в скакалку | 1 |
| 42 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 |  |
| 43 | Лазанье по канату в два прие­ма | 1 |
| 44 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 45 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |
| 46 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |
| 47 | Упраж­нения на гимна­стическом бревне | 1 |
| 48 | Круговая трениров­ка | 1 |
| 49 | Вращение обруча | 1 |
| 50 | Упражнение на гибкость  | 1 |
| **Лыжная подготовка** |
| 51 |  Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лыжной подготовки. ИТБ-42-2018.Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без лыж­ных палок | 1 | Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. |
| 52 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с лыжны­ми палка­ми | 1 |
| 53 | Попере­менный и одновре­менный двухшажный ход на лыжах | 1 |
| 54 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 55 | Попере­менный одношаж­ный ход на лыжахДень полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)\* 27.01 | 1 |
| 56 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 57 | Одновре­менный одношаж­ный ход на лыжах | 1 |
| 58 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |
| 59 | Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основ­ной стойке на лыжах | 1 |
| 60 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |
| 61 | Подъем на склон «лесен­кой», тор­можение «плугом» на лыжах | 1 |
| 62 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 63 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 64 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 |
| 65 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты»Международный день родного языка (21 февраля)\* | 1 |
| 66 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 67 | Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | 1 |
| 68 | Подвиж­ная игра на лыжах «Подними предмет» | 1 |
| 69 | Прохо­ждение дистан­ции 2 км на лыжах | 1 |
| 70 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 |
| **Легкая атлетика** |
| 71 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. ИТБ-41-2018. Полоса препят­ствий | 1 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 72 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 |
| 73 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание»День воссоединения Крыма и России\* | 1 |
| 75 | Прыжок в высоту способом «переша­гивание» | 1 |
| 76 | Физкульт­минутка | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 77 | Вводный инструктаж по техники безопасности при освоении опорных прыжков. ИТБ-40-2018. Зна­комство с опорным прыжком | 1 | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение ‒ «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» ‒ совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове. |
| 78 | Опорный прыжок | 1 |
| 79 | Контроль­ный урок по опор­ному прыжкуВсемирный День здоровья\* 07.04 | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 80 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. ИТБ-39-2018.Броски мяча через волейболь­ную сетку |  | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой. |
| 1 |
| 81 | Броски мяча через волейболь­ную сетку | 1 |
| 82 | Подвиж­ная игра «Пионер­бол» | 1 |
| 83 | Упражне­ния с мя­чом | 1 |
| 84 | Волей­больные упражне­ния | 1 |
| 85 | Контроль­ный урок по волей­болу | 1 |
| 86-87 | Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях в спортивном зале. ИТБ-35-2018 .Броски набивно­го мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы» | 2 | Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 88-89 | Броски набивного мяча правой и ле­вой рукой | 2 |
| 90 |  Вводный инструктаж. Тестиро­вание виса на время | 1 | Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение ‒ «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» ‒ совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове. |
| 91 | Тести­рование наклона из положе­ния стоя | 1 |
| 92 | Тестирова­ние прыж­ка в длину с места | 1 |
| 93 | Тестиро­вание под­тягиваний и отжимание | 1 |
| 94 | Тести­рование подъема туловища из положе­ния лежа за 30с | 1 |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 95 |  Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми ИТБ-39-2018. Баскет­больные упражне­ния | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий. |
| 96 | Передача мяча правой — левой рукой от плеча. | 1 |
| 97 | Спортив­ная игра «Баскет­бол | 1 |
| 98 | Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол | 1 |
| 99 | Учебная игра баскетбол. Плавание (теория) | 1 |
| 100 | Футболь­ные уп­ражнения Спортив­ная игра «Футбол» | 1 | Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. |
|  |  |  |

**7. Материально- техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1** | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |
|  | **Гимнастика** |  |
|  | Стенка гимнастическая | 4 |
|  | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
|  | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
|  | Козел гимнастический | 1 |
|  | Конь гимнастический | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая (турник) | 1 |
|  | Брусья гимнастические, параллельные  | 1 |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления | 1 |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | 5 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | 4 |
|  | Скамья атлетическая, вертикальная |  |
|  | Скамья атлетическая, наклонная  |  |
|  | Гантели наборные | 1 |
|  | Коврик гимнастический | 10 |
|  | Станок хореографический  |  |
|  | Маты гимнастические | 17 |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) | 1 |
|  | Мяч малый 150гр. и теннисный | 6 |
|  | Скакалка гимнастическая | 15 |
|  | Палка гимнастическая | 15 |
|  | Обруч гимнастический | 25 |
|  | Сетка для переноса малых мячей |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
|  | Планка для прыжков в высоту |  |
|  | Стойки для прыжков в высоту |  |
| 1. ф
 | Флажки разметочные на опоре |  |
|  | Лента финишная |  |
|  | Барьеры л/а тренировочные | 6 |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 |
|  | Номера нагрудные | имеются |
|  | **Спортивные игры** |  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
|  | Мячи баскетбольные | 20 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Жилетки игровые с номерами (манишки) | 16 |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 1 |
|  | Сетка волейбольная | 1 |
|  | Мячи волейбольные | 8 |
|  | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | 1 |
|  | Табло перекидное |  |
|  | Ворота для мини-футбола |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола |  |
|  | Мячи футбольные | 5 |
|  | Номера нагрудные | имеются |
|  | Компрессор для накачивания мячей | 1 |
|  | Набор для игры шашки |  |
|  | Набор для игры в шахматы |  |
|  | **Средства до врачебной помощи** |  |
|  | Аптечка медицинская | 1 |
| **2** | **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ**  |
|  | Спортивный зал игровой | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.  |
|  | Зоны рекреации |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки). |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | 1 | Включает в себя: стеллажи, контейнеры  |
|  | Технические средства | Имеется переноснойпереноснойимеется1 | НоутбукМультимедийный проектор, экспозиционный экран, средства телекоммуникаций (интернет) Аудиторская доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц |
| **3** | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** |
|  | Легкоатлетическая дорожка |  |
|  | Сектор для прыжков в длину | 1 |
|  | Сектор для прыжков в высоту |  |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | 1 |
|  | Гимнастический городок | 1 |
|  | Полоса препятствий | 1 |
|  | Лыжная трасса |  | Включающая, небольшие отлогие склоны |