



Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогике
 /Антонова О.В./
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Антонова О.В./
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ
«Варнавинская ШИ»
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 2 класса
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Варнавино
2022г.-2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Варнавинская ШИ» на учебный год и следующих нормативно - правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

3.Учебный план АООП (вариант 1) на учебный год ГКОУ «Варнавинская ШИ»

4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Физическая культура занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, способствует социальной интеграции их в общество.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Основой для разработки рабочей программы является авторская программа В.М. Белова, В.С. Кувшинова, В.М.Мозгового «Физическая культура», из сборника программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов под редакцией В.В.Воронковой– М.: Просвещение, 2013. Данная программа допущена Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа по физической культуре составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствует формированию духовных способностей обучающихся и их социализации в обществе.

Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель уроков физической культуры: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности

посредством освоения двигательной деятельности, социализация в обществе, формирование духовных способностей ребенка.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач**:

1. Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
 2. Развитие двигательных возможностей в процессе обучения.
 3. Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
 4. Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.
 5. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности уроков физической культуры. Программа адресована обучающимся 2 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Срок реализации рабочей программы по физической культуре – 1 год.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корректируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На

занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. Во 2 классе продолжается работа по развитию у обучающихся координации движений и гибкости через систему коррекционных упражнений.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;

- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

Элементы образовательных технологий:

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Варнавинская ШИ» рабочая программа во 2 классе рассчитана на 102ч. в год (3ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.

Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения во 2 классе:

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

1. Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.
2. Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.
3. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.
4. Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;
5. Уметь производить расчет по порядку.
6. Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;
7. Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;
8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.
9. Уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.
10. Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
11. Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.
12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
13. Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.
14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
16. Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.
17. Играть в подвижные игры под руководством учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;

2. Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
3. Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.
4. Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.
4. Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.
5. Уметь производить расчет по порядку.
6. Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.
7. Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
8. Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
9. Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
10. Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
11. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
12. Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
13. Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность .
14. Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
15. Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
16. Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
17. Самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.
18. Играть в подвижные игры.

Формирование базовых учебных действий

Личностные базовые учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные базовые учебные действия:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности,

оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные базовые учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные базовые учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Строевые упражнения

Построение в шеренгу.

Выполнение строевых команд.

Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату.

Стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы и упоры

Сгибание и разгибание ног в вися на гимнастической стенке.

Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.

Ходьба на носках с различным движением рук. Ходьба боком приставными шагами. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами) Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.

Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Легкая атлетика

Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет.

Ходьба по разметке.

Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м., в высоту с прямого разбега).

Метание.

Метание м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Лыжная подготовка

Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Переноска лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?» «Волшебный мешок».

Игры с элементами ОРУ: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступи дорогу».

Игры зимой: «Лучшие стрелки»

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В течение первого полугодия II-го класса используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы обучающегося без фиксирования балльной отметкой в Классном журнале. В это время контроль знаний, умений и навыков осуществляется через мониторинговые исследования по всем предметам с целью выявления уровня сформированности предметных результатов. Во 2 классе проводится мониторинг в начале года (вводный), в конце 1 полугодия, а также итоговый (по результатам промежуточной аттестации обучающихся) в форме теста. Данные мониторинга заносятся в диагностическую карту обучающегося, выявляется динамика формирования знаний, умений и навыков по предмету. Со второго полугодия 2 класса осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

Текущая проверка по предмету «Физическая культура» проводится в следующих формах:

- устный опрос;

зачетные упражнения

Тематический контроль осуществляется в соответствии с календарно – тематическим планированием в конце изучения темы и раздела в форме теста.

Итоговый контроль проводится в конце года в рамках промежуточной аттестации в форме теста.

При оценке предметных результатов необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником в ходе выполнения тестов, соотносятся с оценками:

- «очень хорошо» (отлично), если обучающиеся верно выполняют свыше 65% заданий;

- «хорошо» - от 51% до 65% заданий;

- «удовлетворительно» (зачёт) - от 35% до 50% заданий.

Также используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале: (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5), притом

2 балла «плохо», обучающийся не приступал к выполнению задания;

3 балла «удовлетворительно», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

4 балла «хорошо» - от 51% до 65% заданий;

5 баллов «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Главным требованием 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.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

«5»- выполнение упражнений без ошибок или мелкие ошибки, которые не влияют на качество и результат.

«4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка

«3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту. В связи с тем, что для обучающихся с интеллектуальными нарушениями возрастных нормативов нет, учитель определяет приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствуется ими в работе.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

(3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Дата		Тема	Д/з
	По плану	фактически		
Легкая атлетика (13 ч.)				
1 четверть (26 ч.)				
1.			Введение. Основы знаний. Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
2.			Прыжки в длину	
3.			Бег, прыжки в длину.	
4.			Бег, прыжки в длину.	
5.			Ходьба с различными положениями рук.	
6.			Ходьба с перешагиванием через предмет.	
7.			Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках медленно.	
8.			Бег с преодолением простейших препятствий. Игра «У медведя во бору».	
9.			Бег на скорость до 30 м.	
10.			Бег на скорость до 30 м.	
11.			Медленный бег до 2 мин. Игра «Кто быстрее».	
12.			Прыжки в высоту с шага.	
13.			Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния и с места.	
14.			Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	
15.			Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки».	
16.			Подвижные игры: «Все ли на месте?»	
17.			Подвижные игры: «Отгадай по голосу»	
Гимнастика				
18.			Строевые упражнения.	
19.			Построение в шеренгу.	
20.			Построение в шеренгу.	
21.			Выполнение строевых команд.	
22.			Выполнение строевых команд.	
23.			Перестроение из колонны по одному в	

			круг.	
24.			Перестроение из колонны по одному в круг.	
25.			Положение и движение рук, ног, туловища, головы, на месте и в движении.	
26.			Движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
			2 четверть (24 ч.)	
27.			Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину	
28.			Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину	
29.			Движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	
30.			Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	
31.			Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	
32.			Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	
33.			Общеразвивающие упражнения с малыми обручами	
34.			Общеразвивающие упражнения с малыми обручами	
35.			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	
36.			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	
37.			Общеразвивающие упражнения со скакалками.	
38.			Общеразвивающие упражнения со скакалками.	
39.			Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	
40.			Общеразвивающие упражнения с гимнастическими флажками.	
41.			Кувырок вперед по наклонному мату.	
42.			Кувырок вперед по наклонному мату.	
43.			Контрольная работа по теме: Кувырок вперед по наклонному мату.	
44.			Кувырок вперед по наклонному мату.	

45.			Стойка на лопатках, согнув ноги.	
46.			Кувырок вперед, стойка на лопатках.	
47.			Лазанье по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способами.	
48.			Лазанье по гимнастической скамейке разноименным и одноименным способами.	
49.			Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Игра «Веревочный круг».	
			Лыжная подготовка (23 ч.)	
50.			Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	
			3 четверть (27 ч.)	
51.			Переноска лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
52.			Переноска лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
53.			Ступающий шаг без палок.	
54.			Ступающий шаг без палок	
55.			Ступающий и скользящий шаг без палок	
56.			Скользящий шаг без палок	
57.			Скользящий шаг с палками	
58.			Скользящий шаг	
59.			Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	
60.			Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	
61.			Передвижение на лыжах.	
62.			Передвижение на лыжах.	
63.			Передвижение на лыжах.	
64.			Эстафета. Передвижение на лыжах.	
65.			Эстафета. Передвижение на лыжах.	
66.			Эстафета. Передвижение на лыжах.	
67.			Спуск с горы в основной стойке.	
68.			Спуск с горы в основной стойке.	
69.			Прохождение дистанции на время	
70.			Игры зимой: «Лучшие стрелки	
71.			Игры зимой: «Лучшие стрелки	
72.			Игры зимой: «Снегурочка»	
73.			Игры зимой: «Снегурочка»	
			4 четверть (28 ч.)	
			Коррекционные упражнения (для	

			развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Подвижные и спортивные игры с элементами ОРУ 8 ч.	
74			Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Игра: «Салки маршем»	
75			Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Игра: «Салки маршем»	
76			Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	
77			Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	
78			Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Игра: «Повторяй за мной».	
79			Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Игра: «Повторяй за мной».	
80			Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки».	
81			Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки».	
<i>Легкая атлетика (20 ч.)</i>				
82			Подвижные игры: «Все ли на месте?»	
83			Подвижные игры: «Отгадай по голосу»	
84			Прыжки в длину	
85			Ходьба с различными положениями рук.	
86			Ходьба с перешагиванием через предмет.	
87			Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках медленно.	
88			Бег с преодолением простейших	

			препятствий. Игра «У медведя во бору».	
89			Бег с преодолением простейших препятствий. Игра «У медведя во бору».	
90			Бег на скорость до 30 м.	
91			Медленный бег до 2 мин. Игра «Кто быстрее».	
92			Прыжки в длину с шага.	
93			Прыжки в длину с шага.	
94			Прыжки в высоту с шага.	
95			Прыжки в высоту с шага.	
96			Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния и с места.	
97			Контрольная работа по теме: «Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния и с места.»	
98			Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	
99			Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки».	
100			Броски большого мяча двумя руками из-за головы. «Охотники и утки».	
101			Подвижные игры: «Все ли на месте?»	
102			Подвижные игры: «Отгадай по голосу»	

**Материально – техническое обеспечение.
Учебно-методический комплекс:**

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2017.