
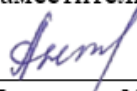


Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Варнавинская школа – интернат»

«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 3 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 3 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 корригируются 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, корригируют 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 корригирующие 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. В 3 классе наибольшее внимание уделяется развитию выносливости через специальные упражнения. А также продолжается работа по развитию координационных способностей и гибкости обучающихся.

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 в 3 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 в 3 классе:

#### **Минимальный уровень:**

##### **Обучающийся научится:**

- 1.Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- 2.Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять

- 3.Выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.
4. Выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.
- 5.Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.
- 6.Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
- 7.Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- 8.Получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.
- 9.Метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.
- 10.Выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.

### **Достаточный уровень:**

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 1.Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
- 2.Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- 3.Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.
- 4.Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
- 5.Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 6.Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
- 7.Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.
- 8.Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.
- 9.Самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 800м.за урок.

### **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.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Элементарные сведения о скорости, темпе, степени мышечных усилий.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах.

Строевые упражнения.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения (ритмичное дыхание в ходьбе, беге; изменение темпа дыхания в зависимости от характера движений) и упражнения для формирования правильной осанки (ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове; игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры).

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

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

Элементы акробатических упражнений.

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

Лазанье.

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

Висы и упоры.

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

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

Опорные прыжки.

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

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

Ходьба.

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

Бег.

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м) на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки.

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

Метание.



Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

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

Лыжная подготовка.

Теоретический материал. Выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Техника ступающего и скользящего шага, повороты вокруг пяток лыж (повторение материала 2 кл). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Прохождение дистанции на лыжах. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок)

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещённое движение»,

Игры с элементами ОРУ: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой: «Вот так карусель», «Снегурочка».

**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 3 классе 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)*

№	Дата		Наименование разделов и тем	Д/з
	По плану	фактически		
			<b><i>Легкая атлетика (19 ч.) 1 четверть (24 ч.)</i></b>	
1			Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
2			Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук с контролем и без контроля зрения.	
3			Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин.	
4			Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
5			Челночный бег (3x5 м) .	
6			Бег на скорость до 30 м.	
7			Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	
8			Прыжки в длину способом <i>согнув ноги</i> .	
9			Прыжок с разбега способом <i>перешагивание</i>	
10			Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем»	
11			Игры с бегом и прыжками: «Точный прыжок».	
12			Игры с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	
13			Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.	
14			Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель.	
15			Метание малого мяча левой и	

			правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места.	
16			Выполнение физических упражнений и тестирование в рамках промежуточной аттестации.	
17			Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Попади в цель».	
18			Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч среднему».	
19			Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей по кругу».	
			<b><i>Гимнастика (29 ч.)</i></b>	
20			Гимнастические снаряды, их назначение. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
21			Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	
22			Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.	
23			Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	
24			Строевые упражнения. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	
			<b><i>2 четверть(21ч.)</i></b>	
25			Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	
26			Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	
27			Комплекс упражнений на дыхание. Ритмичное дыхание в ходьбе, беге. Изменение темпа дыхания в зависимости от характера движений.	

28			Правильное дыхание при выполнении упражнений в различном темпе.	
29			Ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове.	
30			Игры с принятием правильной осанки по заданию. Игра «Встань как я!»	
31			Выполнение на память комплексов общеразвивающих упражнений	
32			Упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног, рук и плечевого пояса.	
33			Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	
34			Упражнения для расслабления мышц рук, ног.	
35			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: перехваты, перекладывание, подбрасывание и ловля двумя руками.	
36			Общеразвивающие упражнения с флажками: поочередное отведение рук вправо, влево. Простейшие комбинации движений с флажками на счет.	
37			Общеразвивающие упражнения с малыми обручами: перехватывание в ходьбе и беге; вращение правой и левой руками	
38			Общеразвивающие упражнения с большими мячами: подбрасывание и ловля двумя руками, перебрасывание в кругу, удары об пол.	
39			Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: подбрасывание двумя руками и ловля одной, удары мяча об пол.	
40			Общеразвивающие упражнения с малыми мячами:	

			подбрасывание двумя руками и ловля одной, удары мяча об пол.	
41			Общеразвивающие упражнения со скакалками.	
42			Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: поднимание в различных направлениях, перекатывание, приседания и наклоны вперед, вправо, влево.	
43			Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	
44			Контрольная работа на тему : Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	
45			Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	
46			Перекаты в группировке: из положения лёжа на спине «мостик».	
47			Перекаты в группировке: из положения лёжа на спине «мостик».	
48			Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	
			<b>3 четверть (30ч.)</b>	
49			Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	
			<b>Лыжная подготовка (24ч.)</b>	
50			Выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
51			Выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
52			Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд:	

			«Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
53			Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	
54			Техника ступающего и скользящего шага.	
55			Техника ступающего и скользящего шага.	
56			Повороты вокруг пяток лыж.	
57			Повороты вокруг пяток лыж.	
58			Передвижение скользящим шагом.	
59			Передвижение скользящим шагом.	
60			Передвижение скользящим шагом.	
61			Спуск с горки в основной стойке.	
62			Спуск с горки в основной стойке.	
63			Передвижение на лыжах до 800 м.	
64			Передвижение на лыжах до 800 м.	
65			Прохождение дистанции на лыжах.	
66			Прохождение дистанции на лыжах.	
67			Контрольный урок. Тестирование по теме «Лыжная подготовка»	
68			Игры зимой: «Вот так карусель».	
69			Игры зимой: «Вот так карусель».	
70			Спуск с горы в основной стойке	
71			Спуск с горы в основной стойке	
72			Игры зимой: «Снегурочка».	
73			Игры зимой: «Снегурочка».	
			<b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности</b>	



			<b>движений). Подвижные и спортивные игры с элементами ОРУ (11 ч.)</b>	
74			Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	
75			Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	
76			Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Игра «Шишки, желуди, орехи».	
			<b><i>4 четверть (27 ч.)</i></b>	
77			Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Игра «Шишки, желуди, орехи».	
78			Прыжок в высоту до определённого ориентира. Игра «Точный прыжок».	
79			Прыжок в высоту до определённого ориентира. Игра «Точный прыжок».	
80			Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног с контролем зрения. Ходьба на месте под счёт учителя.	
81			Дозирование силы удара мяча об пол. Подвижная игра: «Запрещённое движение».	
82			Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Попади в цель».	
83			Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч среднему».	
84			Игры с бросанием, ловлей и	

			метанием «Гонка мячей по кругу».	
			<b>Легкая атлетика (19ч.)</b>	
85			Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук с контролем и без контроля зрения.	
86			Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин.	
87			Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
88			Челночный бег (4х9 м) .	
89			Бег на скорость до 30 м.	
90			Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	
91			Прыжки в длину способом <i>согнув ноги</i> .	
92			Прыжки в длину способом <i>согнув ноги</i> .	
93			Прыжок с разбега	
94			Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем»	
95			Игры с бегом и прыжками: «К своим флажкам».	
96			Контрольная работа по теме: «Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.»	
97			Игры с бегом и прыжками: «Точный прыжок	
98			Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель.	
99			Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места.	
100			Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель.	
101			Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Попади в цель».	
102			Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей по	

		кругу».		
ИТОГО			102	

### **Материально – техническое обеспечение**

Учебно-методический комплекс:

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