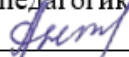



Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогика
 /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 4 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 4 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. Вводится ознакомление с игрой «Пионербол».

В 4 классе продолжается работа по развитию координационных способностей и гибкости по развитию выносливости обучающихся через специальные упражнения.

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 чтение и развитие речи, математика и изобразительное искусство, развитие речи на основе изучения предметов и явлений окружающей действительности.

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 4 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.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными учебными действиями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Предметные результаты

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в 4 классе:

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

- 1.Выполнять повороты кругом, расчет на «первый-второй» под руководством учителя;
- 2.Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять.
- 3.Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать по канату; выполнять перелезание через снаряды и ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.
4. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.

5. Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
6. Выполнять элементы прыжка в длину с места и с разбега с помощью учителя
7. Выполнять элементы опорного прыжка через козла, держать равновесие «ласточка» с помощью учителя.
8. Выполнять технику подъема и спуска изученными способами с помощью учителя, передвигаться на лыжах до 1,5 км
9. Выполнять технику метания мяча в цель и на дальность .
10. Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег, преодолевать препятствия при беге, используя помощь 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; комплексами 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. Перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.
8. Самостоятельно выполнять подтягивание в висе разными способами.
9. Самостоятельно выполнять технику бега с разных исходных положений.
10. Самостоятельно выполнять различные элементы на снарядах.
11. Последовательно объяснить правила игры.

Содержание учебного предмета

Основы знаний

Физическое развитие. Правильная осанка, ходьба, бег, прыжки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

Строевые упражнения

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком на голове по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами, с перешагиванием.

Дыхательные упражнения.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание при выполнении различных упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук.

Упражнения в расслаблении мышц:

Чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с поворотами и с движениями рук.

Наклоны туловища вперед, назад, в сочетании с движениями рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Выпады вправо, влево, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков.

Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой, с прыжками на другой.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Повороты туловища с движением рук с палкой горизонтально перед грудью.

С большими обручами. Приседание с различными движениями обруча. Движение обручем вперед, вверх, к груди за голову. Прыжки внутри обруча.

С малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча о пол и ловля его поочередно правой и левой рукой снизу и сверху. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

С большими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Броски мяча в стену и его ловля, броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока. Передача мяча в кругу влево, вправо. Передача мяча в парах.

С набивными мячами (вес 1 кг). поднимание мяча вверх, влево, вперед, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание его на груди и за головой. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Наклоны туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Передача мяча с верху двумя руками в колонне.

Упражнения со скакалками.

Акробатические упражнения (элементы, связки).

Кувырок назад, комбинация из кувырков, "мостик" с помощью учителя.

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, спускание по ней произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате, стоя на полу.

Равновесие.

Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка).

Ходьба по гимнастическому бревну.

Опорный прыжок.

Прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку. Упор присев, соскок прогнувшись.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам, бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м)

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой.

Значение занятий для здоровья .

Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег.

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.). с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий на отрезке 30 м.

Понятие эстафета (круговая) расстояние 5-15 м.

Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м., в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега на результат.

Метание.

Метание мячей в цель и на дальность.

Лыжная подготовка

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» Передвижение ступающим и скользящим шагом (повторение).

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой», «ёлочкой». Спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км. За урок)

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча руками, ловля его. Подача мяча одной рукой снизу, учебная игра.

Подвижные игры «Найди предмет»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Волк во рву»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой «Снежком по мячу», «Крепость».

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 4 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		
			Легкая атлетика (18 ч.) 1 четверть(24 ч.)	
1			Физическое развитие. Правильная осанка, ходьба, бег, прыжки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
2			Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Значение занятий для здоровья .	
3			Ходьба в быстром темпе (наперегонки) и в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	
4			Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с.	
5			Челночный бег (3x10м.) с высокого старта.	
6			Бег с преодолением малых препятствий на отрезке 30 м.	
7			Понятие «круговая эстафета».	
8			Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Игра «Пустое место»	
9			Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
10			Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
11			Прыжки в длину с разбега на результат.	
12			Прыжки в длину с разбега на результат.	
13			Метание мячей в цель.	
14			Метание мячей на дальность	
15			Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит», «Волк во рву»	
16			Физические упражнения и тестирование в рамках промежуточной аттестации.	
17			Игра с метанием «Подвижная цель».	
18			Игра с метанием «Обгони мяч»	
			Гимнастика (33 ч.)	
19			Развитие двигательных способностей и физических качеств	

			с помощью гимнастики.	
20			Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	
21			Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Строевые упражнения	
22			Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами, с перешагиванием.	
23			Тренировка дыхания в различных исходных положениях. Правильное, глубокое дыхание при выполнении различных упражнений без предметов.	
24			Комплекс ОРУ на положения головы, конечностей, туловища и расслабление мышц конечностей.	
			2 четверть (21 ч.)	
25			Комплекс ОРУ на положения головы, конечностей, туловища и расслабление мышц конечностей.	
26			Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	
27			Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	
28			Упражнения с гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами.	
29			Упражнения со скакалками и набивными мячами.	
30			Кувырок назад, комбинация из кувырков, "мостик" с помощью учителя	
31			Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, по канату. Перелезание через бревно, козла.	
32			Висы на рейке гимнастической стенки, на канате. Подтягивание в	

			висе на канате.	
33			Ходьба по наклонной доске и гимнастическому бревну. Упражнение "ласточка"	
34			Прыжок через гимнастического козла.	
35			Прыжок через гимнастического козла.	
36			Упражнения со скакалками и набивными мячами	
37			Упражнения на гимнастической скамейке	
38			Упражнения на гимнастической скамейке	
39			Лазание по гимнастической скамейке с переходом на канат	
40			Ходьба по наклонной доске и гимнастическому бревну. Упражнение "ласточка"	
			Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Подвижные и спортивные игры с элементами ОРУ	
41			Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения.	
42			Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения.	
43			Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	
44			Контрольная работа на тему: Ходьба, бег по начерченным на полу ориентирам.	
45			Прыжки в высоту с контролем и без контроля зрением. ОР игра «Фигуры».	
46			Броски мяча в стену. Ходьба на месте. ОР игра «Запрещенное движение».	
			Подвижные и спортивные игры	
47			Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на	

			площадке.	
			3 четверть (30 ч.)	
48			Способы передачи и подачи мяча в игре пионербол.	
49			Способы передачи и подачи мяча в игре пионербол.	
50			Пионербол. Учебная игра.	
51			Подвижная игра «Найди предмет»	
			Лыжная подготовка (31 ч.)	
52			Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	
53			Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	
54			Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	
55			Передвижение ступающим и скользящим шагом	
56			Передвижение ступающим и скользящим шагом	
57			Передвижение ступающим и скользящим шагом	
58			Передвижение ступающим и скользящим шагом	
59			Попеременный двухшажный ход.	
60			Попеременный двухшажный ход.	
61			Попеременный двухшажный ход.	
62			Спуск с горы, подъем «елочкой».	
63			Спуск с горы, подъем «елочкой».	
64			Спуск в средней стойке.	
65			Спуск в средней стойке.	
66			Спуск в средней стойке.	
67			Подъемы разными способами и спуски в средней стойке.	
68			Подъемы разными способами и спуски в средней стойке.	
69			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
70			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
71			Тестирование по теме «Лыжная подготовка»	
72			Тестирование по теме «Лыжная подготовка»	
73			Игры зимой «Снежком по мячу».	
74			Игры зимой «Снежком по мячу».	
75			Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения.	

			4 четверть (27 ч.)	
76			Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения.	
77			Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	
78			Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.	
			Подвижные и спортивные игры	
79			Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	
80			Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	
81			Способы передачи и подачи мяча в игре пионербол.	
82			Пионербол. Учебная игра.	
			Легкая атлетика (20ч.)	
83			Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Значение занятий для здоровья .	
84			Ходьба в быстром темпе (наперегонки) и в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	
85			Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с.	
86			Челночный бег (3x10м.) с высокого старта.	
87			Бег с преодолением малых препятствий на отрезке 30 м.	
88			Бег с преодолением малых препятствий на отрезке 30 м.	
89			Понятие «круговая эстафета».	
90			Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Игра «Пустое место»	
91			Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Игра «Пустое место»	
92			Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
93			Прыжки в высоту способом «перешагивание».	

94			Прыжки в длину с разбега на результат.	
95			Прыжки в длину с разбега на результат».	
96			Контрольная работа по теме: «Метание мячей в цель.	
97			Метание мячей в цель.	
98			Метание мячей на дальность	
99			Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит», «Волк во рву»	
100			Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит», «Волк во рву»	
101			Игра с метанием «Подвижная цель».	
102			Игра с метанием «Обгони мяч»	
ИТОГО				102

(3 часа в неделю, всего 102 часов)

Материально – техническое обеспечение

Учебно-методический комплекс:

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