

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Красносельцевская средняя школа имени И.А.Дядькина»

Быковского муниципального
района Волгоградской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30 августа 2021г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Красносельцевская СШ»
Н.М. Рыжова
приказ № 45/6 СШ от 21.08.21



Адаптированная рабочая программа
(легкая умственная отсталость)
по физической культуре для 1 класса
на 2021 – 2022 учебный год

Составила учитель начальных классов

Фоменко В.В.

с.Красноселец 2021

02.04

Раздел 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., автор. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012); соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Основная цель:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Задачи курса

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

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы:**

- индивидуализация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа составлена на основе государственной программы под редакцией Воронковой В.В. , 2014 г., Москва, Владос

Раздел 3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

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

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

основной формой работы по физической культуре является урок.

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

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

Способы самостоятельной деятельности Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закалявающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противоходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к качеству освоения программного материала В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь: - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 её 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Практическая деятельность

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Раздел5. Содержание тем учебного курса

Вид программного материала Количество часов

1. Лёгкая атлетика 16
2. Гимнастика 11
3. Коррекционные упражнения 14
4. Гимнастика (элементы акробатических упражнений) 11
Знания о физической культуре 10
5. Игры 40

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила игр и выполнять их

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны).. При проведении уроков по лыжной подготовке, особое внимание уделять соблюдению технике безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Физическая культура

№ п/п	Раздел	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	16
2	Гимнастика	Минутки здоровья. Урок – диспут.	11
3	Коррекционные упражнения	Минутки здоровья.	14

4	(Гимнастика элементы акробатических упражнений)	Минутки здоровья.	11
5	Знания о физической культуре	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	10
6	Игры	Урок- общения	40
	Итого		102

Календарно -тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс 8 вид

№ урока	Наименование разделов и тем.	Тип урока	Оборудование, контрольно-измерительные материалы.	ЗУНЫ	УУД	Контроль	Д/з	Дата план	Дата факт	Корректировка
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	вводный	Эстафетные палочки.	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплексы ОРУ	Регулятивные УУД •укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;	Фронтальный, индивидуальный	Правила поведения на уроке			
2	Ходьба с высоким подниманием	Урок закрепления	Флажки.			Фронтальный, индивидуальный	Ходьба, бег. Правила			

	бедра. Бег на месте с высоким подниманием бедра	изучено			<ul style="list-style-type: none"> •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД •планирование и 	льный	игры			
3	Ходьба в полуприседе, на носках, на пятках. Бег на месте	Урок закрепления знания и умения	Мячи.	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплексы ОРУ		Фронтальный, индивидуальный	Ходьба, бег. Правила игры			
4	Медленный бег	Урок закрепления знания и умения	Эст. палочки	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплексы ОРУ		Текущий	Беговые упражнения			
5	Специальные беговые упражнения	комбинированный	Эст. палочки			Устный опрос	Беговые упражнения			
6	Ходьба с преодолением препятствий	комбинированный	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплексы ОРУ		Текущий	Беговые упражнения, прыжки			
7	Бег с преодолением препятствий	Урок закрепления знания и умения	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.	значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	Устный опрос	Беговые упражнения, прыжки				

		умения	прыжко в.	Уметь выполнять высокий старт	<p>проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение 					
8	Равномерный медленный бег до 2 мин	кобинированный	Мячи для метания.	значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		Текущий	Беговые упражнения			
9	Равномерный бег до 2 мин	Урок закрепления знания и умения	Мячи для метания.	значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		Устный опрос	Беговые упражнения			
10	Техника прыжка в длину с места	кобинированный	Мячи. Рулетка.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять прыгать в длину, с места, с разбега		Текущий	Беговые упражнения			
11	Прыжки в длину с одного шага	комбинированный	Мячи. Рулетка	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять прыгать в длину, с места, с разбега		Фронтальный, индивидуальный	Метание мяча, прыжки			
12	Прыжки с места на результат	Урок закрепления знания и	Флажки.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять	Текущий	Беговые упражнения				

		умения		прыгать в длину, с места, с разбега	инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному					
13	Метание малого мяча на дальность	Урок - эстафета	Флажки. Эстафетные палочки.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность		Фронтальный, индивидуальный	Беговые упражнения			
14	Метание малого мяча на дальность	Урок закрепления знания и умения	Флажки.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность		Текущий	ОРУ			
15	Метание мяча на дальность	Урок закрепления знания и умения	Мячи.			Фронтальный, индивидуальный	ОРУ			
16	Метание малого мяча на результат	Урок закрепления знания и умения	Мячи баскетбольные, волейбольные, стойки.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность		Текущий	Беговые упражнения. Правила игры			
17	Строевые упражнения	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия		Фронтальный, индивидуальный	Правила игры			
18	Общеразвивающие упражнения без мяча	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных	Текущий	ОРУ с мячом.				

	предметов			занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека	физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль		Правила игры			
19	Комплекс корригирующих упражнений	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека		Текущий	ОРУ с мячом Правила игры			
20	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	Урок-эстафета	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками		Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом			
21	Комплекс упражнений со скакалками	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки со скакалкой		Текущий	ОРУ с мячом			
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Урок-эстафета	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия		Текущий	ОРУ с мячом			

23	Дыхательные упражнения	Урок-эстафета	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;	Текущий	ОРУ с мячом			
24	Упражнения для формирования правильной осанки	Урок-игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом. Правила игры			
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Урок-эстафета	Мячи.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения. Развивать координационные способности.	•сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы);	Текущий	ОРУ с мячом			
26	Упражнения у гимнастической стенки	Урок - игра	Мячи.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения. Развивать координационные способности.	•выработка представлений об основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом. Правила игры.			

27	Итоги четверти	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций,	Текущий	ОРУ с мячом. Правила игры			
1 (2 8)	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД	Текущий	ОРУ с мячом. Правила игры			
2 (2 9)	Движение в колонне с изменением направления	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	•умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые для организации	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом. Правила игры			
3 (3 0)	Подвижные игры	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД укрепление здоровья,	Текущий	ОРУ с мячом. Правила игры			

4 (3 1)	Игры с элементами ОРУ	Урок - игра	Скакалки и Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;	Текущий	ОРУ .Прыжок и со скакалкой Правила игры			
5 (32)	Повороты к ориентирам без контроля зрения	Урок - игра	Скакалки и Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	•выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ .Прыжок и со скакалкой Правила игры			
6 (33)	Игры с бегом и прыжками	Урок силовой подготовки	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	•выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;	Текущий	ОРУ на силу			
7 (34)	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметкам	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	•соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой	Устный опрос	ОРУ с мячом			

8 (3 5)	Прыжки в высоту с прямого разбега	Урок - эстафета	Маты, канат, скамейки.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять прыгать в длину, с места, с разбега	движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об	Текущий	Правила игры			
9 (3 6)	Прыжки в высоту с прямого разбега	Урок - игра	Скамейка.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять прыгать в длину, с места, с разбега		Фронтальный, индивидуальный	Правила игры			
10 (3 7)	Прыжки в высоту с прямого разбега	Урок - эстафета	Перекладина.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять прыгать в длину, с места, с разбега, в высоту.		Текущий	Правила игры			
11 (3 8)	Прыжки через предметы, лежащие на полу	Урок - эстафета	Маты. Гимнастическая стенка.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять прыжки		Фронтальный, индивидуальный	ОРУ на внимательность			
12 (3 9)	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	Урок - игра	Маты. Скамейка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь		Текущий	ОРУ на внимательность			

				осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;					
13 (4 0)	Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча	Урок строевых упражнений	Канат.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ на внимательность			
14 (4 1)	Шаги вперед, назад, в стороны в обозначенное место с закрытыми и открытыми глазами	Урок - игра	Канат. Маты.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	Текущий	ОРУ на внимательность			
15 (4 2)	Подвижные игры	Урок-эстафета	Маты. Канат.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ на внимательность			

16 (4 3)	Группировка сидя, лежа	Урок - игра	Маты. Рулетка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение	Текущий	Упражнение «мост»			
17 (4 4)	Кувырок вперед по наклонному мату	Урок-эстафета	Маты.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.	профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально	Фронтальный, индивидуальный	Упражнение «мост»			
18 (4 5)	Кувырок вперед по наклонному мату	Урок-эстафета	Скамейка. Рулетка.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.	подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки;	Текущий	Прыжки в длину с места			
19 (4 6)	Стойка на лопатках, согнув	Комбинированные	Перекладина.	Знать правила поведения на Уроках физической	•выполнение комплексы упражнений общей и специальной	Фронтальный, индивидуальный	Подтягивание			

	ноги			культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперёд, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.	физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).	льный				
20 (4 7)	Мост из положения лежа на спине	Комбинированный	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.		Текущий	Преодолеть полосу препятствия.			
21 (4 8)	Итоги четверти	Урок-эстафета	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия		Фронтальный, индивидуальный	Преодолеть полосу препятствия.			
2 (5 0)	Подтягивание на лежа на гимнастической скамейке	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;	Текущий	Ходьба на лыжах			
3 (5 1)	Перелезание со скамейки на	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими	•осуществление поиска необходимой информации на	Фронтальный, индивидуальный	Ходьба на лыжах			

	скамейку произвольным способом			упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия	бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на	льный				
4 (5 2)	Вис на гимнастической стенке	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы);	Текущий	Ходьба на лыжах			
5 (5 3)	Упражнения в висе на гимнастической стенке	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений Утренней гимнастики. Уметь лазать по Гимнастической стенке.	•выработка представлений об основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене,	Фронтальный, индивидуальный	Ходьба на лыжах			
6 (5 4)	Лазанье по гимнастической стенке	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений Утренней гимнастики. Уметь лазать по Гимнастической стенке.	режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;	Текущий	Ходьба на лыжах			
7 (5 5)	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений Утренней гимнастики.	•выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;	Текущий	Ходьба на лыжах			
8 (5 6)	Ходьба по полу по начерченной линии	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений Утренней гимнастики.	•поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные	Фронтальный, индивидуальный	Ходьба на лыжах			

9 (5 7)	Подвижные игры	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);	Текущий	Ходьба на лыжах			
10 (5 8)	Игры с бегом и прыжками	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	•осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.	Текущий	Ходьба на лыжах			
12 (6 0)	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать	Текущий	Ходьба на лыжах			
13 (6 1)	Игры с бросанием, ловлей и	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья	устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение	Текущий	Ходьба на лыжах			

	метанием мяча			человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;					
14 (6 2)	Игры с бегом и прыжками	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;	Фронтальный, индивидуальный	Ходьба на лыжах			
15 (6 3)	Подвижные игры на свежем воздухе Подбрасывание мяча вверх	Урок - игра	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	•соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).	Текущий	Ходьба на лыжах			
16 (6 4)	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции	Урок - эстафета	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу	результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД •планирование и	Текущий	Ходьба на лыжах			
						Фронтальный,	Игры с мячом			

	учителя Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения			препятствия	проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;	индивидуальный				
17 (6 5)	Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	Урок - игра	Мячи, скакалки	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	•чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных	Текущий	Игры с мячом			
18 (6 6)	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча						
19 (6 7)	Броски большого мяча двумя руками от груди (в парах)	Урок - эстафета	Мячи. Скакалки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча		Фронтальный, индивидуальный	Игры с мячом			

20 (6 8)	Броски большого мяча двумя руками из-за головы на дальность	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в	текущий	Игры с мячом			
21 (6 9)	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Комбинированный	Мячи. Кубики.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	Интернете. Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему	Текущий	Игры с мячом			
22 (7 0)	Метание мяча в коридор (9 метров)	Комбинированный	Мячи. Кубики.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые	тестирование	Игры с мячом			
23 (7 1)	Медленный бег до 2 мин	Урок - игра	Мячи. Скакалки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи	Текущий	Игры с мячом			
24 (7 2)	Медленный бег в чередовании с ходьбой	Урок - игра	Скакалки. Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	(страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики	Фронтальный, индивидуальный	Игры с мячом			

25 (7 3)	Эстафеты с прыжками	Урок - эстафета	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней	Текущий	Игры с мячом			
26 (7 4)	Подвижные игры с предметами	Урок - эстафета	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов	Текущий	Игры с мячом			
27 (7 5)	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в	Текущий	Игры с мячом			
28 (7 6)	Подвижные игры с бегом и прыжками на	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья	избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и	Фронтальный, индивидуальный	Игры с мячом			

	свежем воздухе			человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах					
29 (7 7)	Подвижные игры с бегом и прыжками на свежем воздухе	Урок - игра	Мячи. Рулетка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Игры с мячом			
30 (7 8)	Ходьба в равновесии Упражнения для формирования правильной осанки	Комбинированный	Мячи. Рулетка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах	Текущий	Игры с мячом			
						Текущий	Прыжки в высоту			
4ч. 1 (7 9)	Итоги четверти Передвижение на четвереньках по кругу	Комбинированный	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия		Фронтальный, индивидуальный	Прыжки в высоту			

2 (8 0)	Расчет по порядку. Строевые упражнения. Перестроения Комплекс упражнений с мячами	Урок - эстафета	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи					
						Текущий				
3 (8 1)	Комплекс упражнений на скамейке Комплекс упражнений сидя на полу	Урок - игра	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия						
						Текущий				
4ч. 1 (7 9)	Подвижные игры Корректирующие упражнения	Комбинированный	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Фронтальный, индивидуальный	Прыжки в высоту			
2 (8 0)	Медленный бег до 2 мин	Урок - эстафеты	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья		Текущий	Прыжки в высоту			

				человека. Уметь выполнять высокий старт	(страховки) в процессе занятий.					
3 (8 1)	Бег с преодолением простейших препятствий	Урок - игра	Маты для прыжко в, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию,	Текущий	Прыжки в высоту			
4 (8 2)	Прыжки в длину с места Прыжки в длину с места на результат	Урок - игра	Мячи.	Знать разнообразные способы передвижения, правила игры. Уметь выполнять прыжки в длину с места.	выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально	Фронтальн ый, индивиду альный	Правила игры			
					подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и	Текущий	Правила игры			
5 (8 3)	Подвижные игры на свежем воздухе	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	самостраховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной	текущий	Правила игры			
6 (8 4)	Медленный бег до 2 мин	Урок - эстафе ты	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для		Текущий				

				укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль					
7 (8 5)	Медленный бег в чередовании с ходьбой	Комбинированный	Мячи для метания, сектор для прыжков,	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).	тестирование	Бег			
8 (8 6)	Метание мяча на дальность	Урок - эстафеты	эстафетные палочки,	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями	Текущий	Бег			
9 (8 7)	Метание мяча на дальность на результат	Комбинированный	кубики, секундомер, рулетка, мячи.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;	Фронтальный, индивидуальный	Бег			
10 (8 8)	Метание мяча по бегущей цели	Урок - игра	Инвентарь для лапты	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	•сохранение информации на бумажных и электронных носителях	Текущий	Прыжки			
11 (8 9)	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	Урок - игра	мяч	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для		Текущий	Прыжки			

			мячи	укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;					
12 (9 0)	Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	Урок - эстафеты		Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;	Текущий	Метание мяча			
13 (9 1)	Медленный бег в чередовании с ходьбой	Комбинированный		Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	•выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете.	Фронтальный, индивидуальный	Метание мяча			
14 (9 2)	Метание мяча на дальность	Комбинированный	мячи	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность		Текущий	Метание мяча			
15 (9 3)	Метание мяча на дальность на результат	Урок - эстафеты	мячи	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	Коммуникативные	Текущий	Метание мяча			

16 (9 4)	Метание мяча по бегущей цели	Урок - игра	мячи	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	<p>УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. 	Фронтальный, индивидуальный	Бег			
17 (9 5)	Подвижные игры на свежем воздухе	Комбинированный	Инвентарь	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Бег			
18 (9 6)	Подвижные игры на свежем воздухе	Комбинированный	Инвентарь для лапты.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Фронтальный, индивидуальный	Бег			
19 (9 7)	Подвижные игры с бегом и прыжками на свежем воздухе	Комбинированный	Секундомер,	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и		Текущий	Бег			

				групповые действия в подвижных играх					
20 (9 8)	Ходьба в равновесии Упражнения для формирования правильной осанки	Комбинированный	Секундомер,	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		Текущий	Игра «Футбол»		
21 (9 9)	Подвижные игры с бегом и прыжками на свежем воздухе	Комбинированный	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Прыжки		
22 (1 00)	Ходьба в равновесии Упражнения для формирования правильной осанки	Комбинированный	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		Фронтальный, индивидуальный	Прыжки		
23 (1 01)	Выполнение упражнений без контроля и с контролем зрения	Комбинированный	Секундомер, рулетка, перекладина.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность		Текущий	Прыжки		

	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)									
24 (1 02)	Подвижные игры на свежем воздухе	Урок – эстафеты, игры	Эстафетные палочки. Инвентарь для лапты.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Правила игры			

Раздел 7. Учебно- методическое и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. , (автор В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой) 2013 г., Москва, Владос 304с.
2. И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение. Периодические издания «Физкультура в школе» и «Спорт в школе»
3. Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».
4. В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.
5. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».
6. Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, издательский центр «Академия» Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.
7. Физическая культура.1-4 кл.». Лях В.И., Просвещение, 2013 часть 1,2.

Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.