

Физическая культура

Пояснительная записка

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

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепления здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально -волевых качеств (настойчивости, смелости) навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает;

- обогащения чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно- практической и познавательной деятельности.

2.Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры»

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

3.Место учебного предмета в учебном плане

Часы физической культуры входят в часы обязательной части учебного плана

4.Планируемые результаты:

На уроках физической культуры идет освоение таких личностных результатов, как:

- 1)осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2)развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4)принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 5)развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- б) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- 7) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения предмета Физическая культура включает освоенные обучающимися знания и умения и готовность их применения .

Уровни овладения предметными результатами: минимальный и достаточный

Минимальный и достаточный уровни усвоения результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах

Физическая культура

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применения;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня(физкультминутки)
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя; бег, ходьба, прыжки и др.

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах деятельности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

На уроках физической культуры формируются следующие базовые учебные действия:

Личностные учебные действия

- положительное отношение к окружающей действительности; готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия

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

Регулятивные учебные действия

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д);

- работать с учебными принадлежностями (инструментами спортивным инвентарем);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;
- передвигаться по школе, находить свой класс, необходимые помещения.

5.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега;

ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках

лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные и спортивные игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в 4-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Распределение учебного материал по разделам программ

1-4 класс по 2 часа в неделю

1 четверть 1 класс (18 часов)

№п /п темы	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Общие сведения.							
1	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	1	Комбинированный				достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
	Ходьба							
2-3	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе.	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
4-5	Обучение ходьбе по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы.	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				

6	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
	Бег							
7	Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
8	Обучение перебежкам группами и по одному	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
	Прыжки							
9-10	Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социального

	через препятствия.							значимых мотивов учебной деятельности
11-12	Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	2	Изучение нового	Спортивный инвентарь				
	Метание							
13	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1	Изучение нового	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
14-15	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре.	2	Изучение нового	Спортивный инвентарь				
16	Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шести.	1	Изучение нового	Спортивный инвентарь				
	Гимнастика							

17	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятия колонна, шеренга, круг.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
18	Обучение поворотам на месте направо, налево, кругом. Движение в колонне.	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				

2 четверть 1 класс (14 часов)

№п/п темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Общеразвивающие упражнения без предметов							
1	Обучение основным	1	Изучение нового	Спорт инвен			достаточный	развитие этически

	положениям и движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.			тарь				х чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
2	Выполнение упражнений для мышц шеи. Упражнения на дыхание.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
3	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
4	Выполнение упражнений для развития мышц, рук и плечевого пояса	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
5	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнения для мышц ног.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
6	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Упражнения с предметами							
7	Разучивание комплекса упражнений с	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	развитие этических чувств,

	гимнастическими палками							доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
8	Разучивание комплекса упражнений с флажками	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
9	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
10	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
	Лазание и перелазание							
11	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
12	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
13	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				

	темпе						
14	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			

3 четверть 1 класс (18 часов)

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Элементарные правила поведения во время игр.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установок и на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
	Коррекционные игры							
2	Разучивание игры «Наблюдатели», «Иди прямо»	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			минимальный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
	Игры с элементами общеразвивающих							

	упражнений							
3-4	Разучивание игры «Совушка». Повторение игр «Наблюдатель», «Иди прямо»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
5-6	Разучивание игры «Удочки»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				
7-8	Разучивание игры «Говорящий мяч»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				
9-10	Разучивание игры «Запрещенное движение»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				
11-12	Разучивание игры «Карлики-Великаны», «Пальмы-бананы», «Пумба-худышка»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				
	Игры с бегом и прыжком							
13-14	Разучивание игры «Гуси-лебеди»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
15-16	Разучивание игры «Кошки-мышки»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				
17	Повторение игры «У медведя во бору»	1	Обобщение, повторение	Спорт инвентарь				
18	Разучивание игры «Невод»	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				

4 четверть 1 класс (16 часов)

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Подвижные игры							
1-2	Подвижные игры с бегом и прыжками : «У медведя во бору», «Невод»	2	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
3-4	Повторение игры «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки»	2	Обобщение, повторение	Спортивный инвентарь				
5-6	Повторение игры «Пустое место», «Говорящий кот»	2	Обобщение, повторение	Спортивный инвентарь				
	Легкая атлетика							
7	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
8	Выполнен	1	Комбинированный	Спорт				

	ие ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом		ванный	инвентарь				
9	Обучение ходьбе по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
	Бег							
10-11	Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору». Обучение перебежками группами и по одному	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			минимальный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимых жизнеобеспечении
	Прыжки							
12	Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыги	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов

	вание через препятствия							учебной деятельности
13	Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
	Метание							
14	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренгу, по кругу, в колонне	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
15	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание мячей в игре	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
16	Обучение метанию с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Выполнение метания колец на шести	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				

1 четверть 2 класс (18 часов)

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Общие сведения							
1	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
	Строевые упражнения							
2	Обучение построению в шеренгу и равнение по команде учителя	1	Изучение нового	Спортивный инвентарь			достаточный	осознание себя как гражданина России ; формирование чувства гордости за свою Родину
3	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой»	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
	Ходьба							

4	Выполнение ходьбы с различными положениями рук	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
5	Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Что изменилось»	1	Обобщающий	Спортивный инвентарь				
6	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. Подвижная игра : «Кошки и мышки»	1	Изучение нового	Спортивный инвентарь				
	Бег							
7-8	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты	2	Изучение нового	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
9	Выполнение	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				

	медленно о бега до 2 минут. Чередован ие бега и ходьбы			тарь				
10	Повторени е прыжков на одной ноге на месте, с продвиже нием вперед в стороны. Подвижна я игра «Удочка»	1	Обобщение	Спорт инвен тарь				
11- 12	Обучение прыжкам в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшог о размера в длину	2	Комбиниро ванный	Спорт инвен тарь				
	Метание							
13	Выполнен ие броска большого мяча двумя руками из- за головы и снизу с места в стену	1	Комбиниро ванный	Спорт инвен тарь			достаточн ый	развитие этических чувств, доброжелатель ности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
14	Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из- за головы. Игра «Говорящ ий мяч»	1	Изучение нового	Спорт инвен тарь				
15- 16	Обучение метанию теннисног о мяча с	2	Комбиниро ванный	Спорт инвен тарь				

	ОРУ без предметов							
1	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы	1	Обобщающий	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
2	Выполнение дыхательных упражнений и упражнений для формирования правильной осанки	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
3	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев и укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
4	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища, упражнения в расслаблении	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
	ОРУ с предметами							
5	Разучивание	1	Изучение	Спорт			достаточны	развитие

	ие комплекса упражнений с гимнастическими палками		нового	инвентарь			й	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
6	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
7	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
	Лазание и перелазание							
8	Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
9	Обучение лазанию по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом	1	Изучение нового	Спорт инвентарь				
10	Выполнение ползания на четвереньках с толканием	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				

	вперед себя набивного мяча. Подлезание и перелезание через препятствие высотой до 70 см							
	Равновесие							
11	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
12	Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
13	Обучение передаче большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Игра: «Мяч вверху»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
14	Выполнение коллективных переносок	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				

	набивных мячей, гимнастических палок, скамеек							
--	---	--	--	--	--	--	--	--

3 четверть 2 класс (20 часов)

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личные
1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Элементарные правила поведения во время игр.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
	Коррекционные игры							
2-3	Разучивание игры «Запомни порядок», «Что изменилось?»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			минимальный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками и в разных социальных ситуациях
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений							
4-5	Повторение	2	Комбинированный	Спорт			достаточный	развитие

	игры «Совушка», «Что изменилось?»		ание	инвентарь				навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях
6-7	Разучивание игры «Удочки», «Салки»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
8-9	Разучивание игры «Говорящий мяч», «Карлики-великаны»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Разучивание игры «Повторяй за мной»							
10	Повторение игры «Запрещенное движение»	1	Обобщение	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях
11-12	Разучивание игры «Съедобное-не съедобное»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Игры с бегом и прыжками							
13-14	Повторение игры «Гуси-лебеди»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях
15-16	Повторение игры «Пустое место»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
17-18	Повторение игры «Кошки-мышки»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
19-20	Повторение игры «Невод»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				

4 четверть 2 класс (16 часов)

№п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые предметные результаты
					планируемые	фактические	
	Подвижные игры						
1-2	Повторение игры «Невод», «Кошки-мышки»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточные
3-4	Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Удочка»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			
5-6	Выполнение игры «Гонка мячей по кругу», «Выбивало»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			
	Легкая атлетика						
7	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Игра: «Говорящий мяч»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточные
	Строевые упражнения						
8	Повторение построения в шеренгу и равнение по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «На месте шагом марш», «Класс стой»	1	Обобщающий	Спорт инвентарь			достаточные
	Ходьба						

9	Выполнение ходьбы различными положениями рук. Обучение ходьбе с изменениями направления по команде учителя		Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточ
10	Повторение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Подвижная игра: «Что изменилось?»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			
	Бег						
11-12	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Эстафеты	2		Спорт инвентарь			достаточ
13	Повторение прыжка в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого размера в длину	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			
	Метание						
14	Выполнение броска большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточ
15	Обучение броскам набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Игра: «Говорящий	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			

	мяч»					
16	Повторение метания теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игра: «Кто дальше бросит»	1	Обобщающий	Спорт инвентарь		

1 четверть 3 класс (18 часов)

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Общие сведения							
1	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
	Строевые упражнения							
2-3	Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину
4	Обучение размыкан	1	Изучение нового	Спорт инвен				

	ию и смыканию приставным шагом			тарь				
	Ходьба							
5	Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра: «Пустое место»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
6	Выполнение ходьбы шеренгой с открытым и закрытым глазами. Подвижная игра «Кошки-мышки»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Бег							
7	Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин.	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
8	Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлестывания голени. Бег на скорость до 30м	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Прыжки							

9-10	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
11-12	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Метание							
13	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
14-15	Повторение метания теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность	1	Обобщающий	Спорт инвентарь				
	Гимнастика							
16	Инструктаж по технике безопасно	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный,

	сти при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятие о скорости, ритме, темпе							здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
17-18	Выполнение основных построений и выполнение команд. Повторы на месте	2	Комбинированный	Спортивный инвентарь				

2 четверть 3 класс (14 часов)

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Упражнения без предметов							
1	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
2	Выполнение комплексов упражнений на дыхание, расслабление мышц	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
3	Выполнение комплексов упражнений для	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				

	укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп							
4	Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
	Упражнения с предметами							
5	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками	1	Обобщение	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
6	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами	1	Изучение нового	Спортивный инвентарь				
7	Повторение комплекса упражнений с большими мячами	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
8	Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами	1	Изучение нового	Спортивный инвентарь				
	Лазание и перелазание							
9-10	Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименно	2	Изучение нового	Спортивный инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося,

	ым и одноименным способом. Лазание по стенке приставным и шагами вправо и влево							формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
11	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
12	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
13	Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Игра: «Мяч соседу»	1	Обобщающий	Спортивный инвентарь				
	Упражнение для развития пространственно-							

	временной дифференцировка						
14	Обучение поворотам направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя	1	Комбинированный	Спорт инвентарь		достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении

3 четверть 3 класс (20 часов)

№п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Элементарные правила поведения во время игр.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
	Коррекционные игры							
2	Разучивание игры «Два сигнала» Повторение игры «Запрещенное движение»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных

								ых ситуациях
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений							
3	Повторение игры «Совушка»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях
4	Повторение игры «Удочки», «Салки»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
5-6	Разучивание игры «Шишки, желуди, орехи»	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				
7-8	Закрепление игры «Говорящий мяч», «Карлики-Великаны»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Игры с бегом и прыжками							
9-10	Повторение игры «Гуси-лебеди»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях
11-12	Совершенствование игры «Кошки-мышки»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
13-14	Повторение игры «Пустое место», «У медведя во бору»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
15-16	Повторение игры «Невод», «Кегли»	2	Обобщение	Спорт инвентарь				
	Игры с бросками и ловлей мяча							
17-18	Разучивание игры «Гонка мячей по кругу»,	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с

	«Быстрые мячи»							взрослыми и сверстникам и в разных социальных ситуациях
19-20	Повторение игры: «Выбивало», «Боулинг»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				

4 четверть 3 класс (16 часов)

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Подвижные игры							
1-2	Подвижные игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Нувод»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
3-4	Повторение игры «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
5-6	Повторение игры «Пустое место», «Говорящий мяч»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Легкая атлетика							
7	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторен	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,

	ие размыкан ия и смыкания приставн ым шагом							бережному отношению к материальным и духовным ценностям
8	Выполнен ие ходьбы в различно м темпе, с выполнен ием упражнен ий для рук. Подвижна я игра: «Пустое место»	1	Комбини ро ванный	Спорт инвен тарь				
9	Выполнен ие ходьбы шеренгой с открытым и и закрытым и глазами. Подвижна я игра «Кошки- мышки»		Комбини ро ванный	Спорт инвен тарь				
	Бег							
10	Повторен ие высокого старта. Медленн ый бег до 2 мин.		Комбини ро ванный	Спорт инвен тарь			достато чный	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
11	Повторен ие бега с высоким подниман ием бедра и захлестыв ания голени. Бег на скорость до 30м	1	Обобщение	Спорт инвен тарь				

	Прыжки							
12-13	Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты	2	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
14	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м. Элементы прыжка в высоту с прямого разбега	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Метание							
15-16	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности

1 четверть 4 класс (18 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Общие сведения							

1	Инструктаж безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду
	Ходьба							
2	Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
3	Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
	Бег							
5	Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторения специальных беговых упражнений	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
	Бег							
6-7	Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м	2	Изучение нового	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
8	Выполнение бега с преодолением небольших	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				

	препятствий на отрезке 30м. Эстафеты							
9-10	Обучение челночному бегу 3*5м. Подвижные игры: «Пустое место», «Салки»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Прыжки							
11	Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20м, в высоту способом перешагивания	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
12-13	Обучение прыжку в длину с разбега (зона отталкивания 60-70см)	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Метание							
14-15	Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10-15м	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			минимальный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
	Гимнастика							
16	Инструктаж безопасности и при занятиях гимнастикой. Беседа: Что такое осанка?	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду,
17-18	Обучение сдаче	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				

	рапорта учителю. Выполнение различных команд. Подвижная игра: «Невод»			тарь				работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
--	---	--	--	------	--	--	--	--

2 четверть 4 класс (14 часов)

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Ору без предметов							
1	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
2	Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
3	Выполнение комплексов упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное)	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
4	Выполнение комплекса	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				

	упражнений для укрепления мышц туловища			тарь				
	Упражнения с предметами							
5	Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
6	Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
7	Повторение комплекса упражнений с большими мячами	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				
8	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами	1	Обобщение	Спорт инвентарь				
	Лазание и перелазание							
9	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом	1	Комбинированный	Спорт инвентарь		достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	
10	Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках	1	Комбинированный	Спорт инвентарь		достаточный		

	разноименным способом						
	Равновесие						
11	Обучение равновесию «Ласточка» с опорой	1	Изучение нового	Спорт инвентарь		достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
12	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами	1	Комбинированный	Спорт инвентарь		достаточный	
	Прыжки						
13	Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением	1	Изучение нового	Спорт инвентарь		достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
14	Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног		Комбинированный			достаточный	

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
1	Инструктаж по безопасности и на уроках физкультуры при занятиях подвижным и играми. Элементарные правила поведения во время игр.	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
	Коррекционные игры							
2	Разучивание игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет»	1	Изучение нового	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений							
3-4	Закрепление игры «Совушка», «Говорящий мяч»	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных
5-6	Повторение игры «Удочки»,	1	Комбинированный	Спорт инвентарь				

	«Карлики-Великаны»							ситуациях
7	Повторение игры «Салки» «Запрещенное движение»	1	Обобщение	Спорт инвентарь				
	Игры с бегом и прыжками							
8-9	Повторение игры «Кошки-мышки», «У медведя во бору»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
10-11	Повторение игры «Невод», «Пустое место»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
	Игры с бросками и ловлей мяча							
12-13	Совершенствование игры: «Выбивало»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
	Пионербол							
14-15	Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам
16-17	Обучение передаче и ловле мяча двумя	2	Изучение нового	Спорт инвентарь				

	руками от груди. Учебная игра.							других людей
18-20	Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра	3	Комбинированный	Спорт инвентарь				

4 четверть 4 класс (16 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные
	Подвижные игры и спортивные игры							
1-2	Подвижные игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Нувод»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях
3-4	Повторение игры «Гуси-лебеди», «Кошки-мышки»	2	Комбинированный	Спорт инвентарь				
5-6	Повторение правил игры в пионербол. Учебная игра	2	Обобщение	Спорт инвентарь				
	Легкая атлетика							
7	Инструктаж по безопасности и при занятиях легкой атлетикой. Повторение	1	Комбинированный	Спорт инвентарь			достаточный	формирование установок и на безопасный,

	ходьбы с различными положениям и и движениями рук							здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
8	Выполнение ходьбы в быстром темпе(наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
	Бег							
9	Выполнение медленного бега до 3 м. Повторение специальных беговых упражнений	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
10	Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м. Эстафеты	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
11-12	Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10с. Бег на скорость до 40м.	2	Комбинированный	Спортивный инвентарь				
13	Повторение челночного бега 3*5м.	1	Обобщение	Спортивный инвентарь				

	Подвижные игры: «Пустое место», «Салки»							
	Прыжки							
14	Повторение прыжка в длину с разбега(зона отталкивания 50-70)	1	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
	Метания							
15-16	Выполнение метания мячей в цель и на дальность	2	Комбинированный	Спортивный инвентарь			достаточный	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире

Планируемые результаты освоения программы

1 класс

Гимнастика:

Знать:

- что значит шеренга, колонна, круг.
- где правая и левая сторона; верх и низ.
- что называется гимнастическим упражнением.
- название снарядов.
- правила поведения на уроках гимнастики.

Легкая атлетика:

Знать:

- что такое ходьба, бег, прыжки, метание.
- как вести себя на занятиях легкой атлетикой.

Уметь:

- чередовать бег с ходьбой.
- подпрыгивать на одной и на двух ногах.
- метать мячи одной рукой с места.
- мягко приземляться при прыжках

Подвижные игры:

Знать: -правила поведения во время игр

Уметь: -целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

2 класс

Гимнастика:

Знать:

- знать свое место в строю.
- как выполняются команды: «Ровняйся», «Смирно»
- кто такие «направляющий», «замыкающий»
- правила поведения на уроках гимнастики
- как правильно дышать во время ходьбы и бега

Уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке

Легкая атлетика:

Знать:

- как правильно дышать во время ходьбы и бега
- правила поведения на уроках легкой атлетике

Уметь:

- не задерживать дыхание во время ходьбы и бега
- метать мячи
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир

Подвижные игры:

Знать: -правила игр

Уметь: -выполнять правила общественного порядка и правила игр

3 класс

Гимнастика:

Знать:

- строевые команды
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенке, как приземлиться

Уметь:

- выполнять строевые команды учителя; отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды

Легкая атлетика:

Знать:

- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний
- правила поведения на занятиях

Уметь:

- выполнять высокий старт
- бежать в медленном темпе до 2 минут
- быстро пробежать 30 метров
- прыгать в длину и высоту
- метать малый мяч с места

Подвижные игры:

Знать:

- правила 2-3 разученных игры
- как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником

Уметь: -самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя

4 класс

Гимнастика:

Знать:

- рапорт дежурного
- строевые команды
- что такое дистанция
- 1-2 комплекса утренней зарядки

Уметь:

- выполнять комплекс утренней гимнастики
- подавать команды при сдаче рапорта
- соблюдать дистанцию при построении

Легкая атлетика:

Знать:

- правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой

Уметь:

- ходить в различном темпе, выполнять бег с низкого старта на 40м
- бежать в медленном темпе 3 мин, мягко приземлится при прыжках в высоту и в длину
- метать теннисный мяч на дальность с одного шага

Подвижные игры:

Знать:

-упрощенные правила игры

Уметь: -ловить мяч, выполнять передачу от груди

Литература

1. Программ (коррекционной) образовательной школы 8 вида подготовительный, 1-4 классы – под ред. В.В. Воронковой
2. Мозговой В.М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В.М. Мозговой. – М.: Олма-Пресс, 2001
3. Мозговой В.М. Основы олигофренопедагогика: учеб. Пособие / В.М. Мозговой, И.М. Яковлева, А.А Еремина – М.: Академия, 2006

Оборудование:

1. Легкая атлетика

Беговая дорожка 40м*1м: дорожка для прыжков в длину с места;

мячики для метания

2. Подвижные спортивные игры

Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи; наборы мягких модулей; флажки; кубики; скакалки; обручи

3. Гимнастика

Гимнастические маты; гимнастическая скамейка; шведская стенка; гимнастический мостик; спортивный конь; гимнастические бревна(низкие)

4. Лыжный спорт

Лыжный инвентарь; для разметки местности – конусы, флажки