Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Забитуйская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Утверждаю**  **Директор МБОУ Забитуйская СОШ**  **В. А. Арзаев**  **от «30» августа 2019 г.**  **Приказ № \_** | **Согласовано**  **Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Ящук**  **от «30» августа 2019 г.** | **Рассмотрено на МО учителей нач.кл**  **Протокол № от**  **28 августа 2019 г. Руководитель МО**  **\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Лежанина** |

**Рабочая учебная программа по**

**физической культуре/ 2 класс**

**для обучающихся по адаптированной программе для детей**

**с умственной отсталостью**

**на 2019-2020 учебный год**

**Составлена на основе АООП ФГОС УО (I вариант)**

**Программу составила Ящук Л. А.**

**Забитуй, 2019 г.**

**2** **класс**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**

**Адаптированная** **рабочая** **программа** **составлена** **на** **основе** Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) , примерной Адаптированной основной образовательной программы общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и учебным планом на 2019– 2020учебный год

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, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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;

- укрепление 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:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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, под 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

.В раздел « Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер( правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел « Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является « Игры». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

Следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся. Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

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

**Место предмета в учебном плане**

Количество часов по учебному плану - 3 часа в неделю

Количество часов в год по программе - 102 часа

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 2 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

**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;

- развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорной ситуации.

- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**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 ее 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;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- 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;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Минимальный** **уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт 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 инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия и физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный** **уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки. 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;

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки ;

подача и выполнение строевых команд. Ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

совместное участие со сверстниками и 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 двигательной активности и их применение в практической деятельность.

**Учебно-тематический** **план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Темы** **программы** | **Количество** **часов** |
| Гимнастика и акробатика | 30 |
| Лёгкая атлетика | 28 |
| Лыжная подготовка | 18 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подвижные игры | | 26 |
| **Итого:** | | **102** |
|  | **Содержание** **рабочей** **программы** | |

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая

атлетика», «Лыжная подготовка», «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, под 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.

***Основы*** ***знаний.***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках

физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья

человека. Формирование 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.** Одежда 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 способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический** **материал.** *Построения* *и* *перестроения*.

*Упражнения* *без* *предметов* (*коррегирующие* *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 внутреннем и внешнем 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 упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопкамии т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с 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 «перешагивание».

*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 шесты. 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.

***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 IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Обучающиеся** **к** **концу** **2** **класса** **должны** **знать** **и** **уметь:**

- правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке; - название снарядов и гимнастических элементов;

- правила безопасности при занятии физическими упражнениями. - понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;

- значение утренней зарядки; - как переносить лыжи;

- правила подвижных игр;

- правила безопасности при занятии подвижных игр. - строиться в шеренгу и равняться по носкам;

- выполнять команды: »Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; - перестраиваться из колонны по одному в круг за учителем;

- перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину; - сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

- лазать по наклонной скамейке одноимённым и разноимённым способом;

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; - метать мяч;

- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться в прыжках в длину в заданный ориентир; - ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе.

- выполнять ступающий шаг, скользящий шаг;

- повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.

**Календарно-тематическое** **планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока по теме | Тема урока | Планированные результаты | |
| личностные | предметные |
|  |  |  | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознание представление о качествах хорошего ученика, проявление особого интереса к новому, школьному содержанию занятий. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании. |
| 1. | 1. | Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. |  | Выполнять правила поведения в спортивном зале. Соблюдать технику безопасности. |
| 2. | 2. | Ходьба в полуприседе. |  | Правильно выполнять ходьбу в полуприседе, держать правильную |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | осанку при ходьбе, соблюдать дистанцию при ходьбе . |
| 3. | 3. | Медленный бег до 2-х минут. |  | Выполнять правильную технику бега, соблюдать дистанцию при беге. Следить за правильной работой рук. Соблюдать технику безопасности. |
| 4. | 4. | Контрольные испытания |  | Выполнять требования учителя при сдаче контрольных нормативов |
| 5. | 5. | Ходьба с высоким подниманием бедра |  | Знать где находится бедро. Держать правильную осанку при выполнении. Носок держать на себя. Соблюдать технику безопасности. |
| 6. | 6. | Метание мяча в горизонтальную цель. |  | Следить за техникой выполнения метания мяча. Запомнить, что такое горизонтальная цель. Соблюдать технику безопасности при метании. |
| 7. | 7. | Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега. |  | Правильно выполнять технику прыжков. Соблюдать технику безопасности при |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | прыжках. |
| 8. | 8. | Метание мяча в вертикальную цель. |  | Следить за техникой выполнения метания мяча. Запомнить, что такое вертикальная цель. Соблюдать технику безопасности при метании. |
| 9. | 9. | Бег на месте с высоким подниманием бедра. |  | Следить за осанкой во время бега. Выше поднимать бедро. Следить за разноимённым движением конечностей. |
| 10. | 10. | Прыжки с высоты с мягким приземлением. |  | Правильно выполнять прыжок. Следить за мягким приземлением. Соблюдать технику безопасности. |
| 11. | 11. | Быстрый бег на скорость . |  | Соблюдать правила безопасности при беге на скорость. Пытаться координировать движения рук и ног. |
| 12. | 12. | Броски набивного мяча весом 1 кг. двумя руками. |  | Правильно выполнять технику бросков мяча. Соблюдать правила безопасности при бросках. |
| 13. | 13. | Прыжки на двух ногах. |  | Следить за правильным выполнением прыжков |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | соблюдать дистанцию при выполнении прыжков. | |
| 14. | 14. | Ходьба с перешагиванием через мячи. |  | | | | Выше поднимать бедро при выполнении перешагивания. | |
|  |  |  |  | Активно включаться в общение со сверстник принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. |  |  |  | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |
| ами на |
|  | |
|  | |
| 15. | 1. | «Отгадай по голосу» |  | | | | Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре. | |
| 16. | 2. | «Карусели» |  | | | | Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре. | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | 3. | «Воробьи, вороны» |  | Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре. |
| 18. | 4. | «Что изменилось?» |  | Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре. |
| 19. | 5. | «Волшебный мешочек» |  | Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре. |
| 20. | 6. | «Охотники и утки» |  | Запоминать и соблюдать правила игры. Выполнять технику безопасности при игре. |
|  |  |  | Положительное отношение к занятиям. Умение использовать ценности физической культуры для индивидуальных потребностей, достижение личностно значимых результатов. |  |
| 21. | 1. | Построение в шеренгу и равнение по носкам. |  | Запомнить, что такое шеренга. Выполнять технику безопасности. |
| 22. | 2. | Выполнение команд: »Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» |  | Запоминать и выполнять правильно команды. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | Выполнять технику безопасности. | |
| 23. | 3. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. |  | | Правильно выполнять лазание по скамейке. Следить за работой рук и ног. Выполнять технику безопасности. | |
| 24. | 4. | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. |  | | Выполнять технику безопасности. Следить за правильным хватом рук. | |
| 25. | 5. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину. |  | | Запомнить, что такое колонна. Научиться перестраиваться. Держать дистанцию во время выполнения. | |
| 26. | 6. | Передвижение на четвереньках по кругу на скорость. |  | | Правильно выполнять передвижение. Соблюдать дистанцию. | |
| 27. | 7. | Упор на гимнастической стенке в положении стоя меняя рейки. |  | | Стараться держать корпус ровно. Быстро перехватывать руками рейки. Соблюдать технику безопасности. | |
| 28. | 8. | Ходьба по скамейке с предметами. |  | | Научиться ходить по гимнастической скамейке, держать равновесие. Соблюдать технику безопасности. | |
|  |  |  |  | Активно включаться в |  | Руководствоваться |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | | | | | | | | |  | правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |
|  | | | | | | | | | |
|  | |
| 29. | 7. | «У медведя во бору». |  | | | | | | | | | |  | |
| 30. | 8. | «Салки маршем». |  | | | | | | | | | |  | |
| 31. | 9. | «Часовые и разведчики. |  | | | | | | | | | |  | |
| 32. | 10. | «Летает - не летает». |  | | | | | | | | | |  | |
|  |  |  |  | Проявлять дисциплин трудолюби достижени целей. Акт в общение со сверстн принципах доброжела взаимопом сопережив |  | | |  |  |  |  |  |  | |
| ированн е и упор и постав ивно вкл  и взаимо иками на  уважени тельност ощи и ания. | ост ств лен  юч дей | ь, о н  ат с |
| в ы  ь т |
| х с в |
| я и |
| е |
| я и и, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | 9. | Расчёт по порядку. |  | | | | Следить за поворотом головы во время передачи номера по порядку. | |
| 34. | 10. | Ходьба по наклонной скамейке боком, приставными шагами. |  | | | | Преодолевать страх высоты. Выполнять технику безопасности при выполнении. | |
| 35. | 11. | Ходьба по полу по начерченной линии. |  | | | | Развивать координацию движений. Держать равновесие. | |
| 36. | 12. | Подбрасывания мяча вверх до определённого ориентира. |  | | | | Следить за работой рук во время ловли мяча, придерживаться ориентира учителя. Соблюдать технику безопасности. | |
| 37. | 13. | Выполнение исходных положений по словесной инструкции. |  | | | | Запомнить исходные положения и выполнять по инструкции учителя. | |
| 38. | 14. | Передача мяча в колонне. |  | | | | Запомнить, что такое колонна. Правильно передавать мяч в колонне (сверху, снизу, сбоку). | |
|  |  |  |  | Активно включаться в общение со сверстник принципах уважения, доброжелательности. |  |  |  | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. |
| ами на |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | | | | | | | | |  | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |  |
|  | | | | | | | | | |
|  | |
| 39. | 11. | | «У ребят порядок строгий» |  | | | | | | | | | | Выполнять правила игры. Соблюдать технику безопасности при игре. | |
| 40. | 12. | | «Повторяй за мной. |  | | | | | | | | | |  | |
| 41. | 13. | | «Зайцы, сторож, Жучка» |  | | | | | | | | | |  | |
| 42. | 14. | | «Волк во рву». |  | | | | | | | | | |  | |
| 43. | 15. | | «Салки» | **Гимнастика и акробатика** | | | | | | | | | |  | |
|  | |
|  |  | |  |  | Проявлять дисциплин трудолюби достижени целей. Акт в общение со сверстн принципах доброжела |  | | |  |  |  |  |  |  | |  |
| ированн е и упор и постав ивно вкл  и взаимо иками на  уважени тельност | ост ств лен  юч дей | ь, о н  ат с |
| в ы  ь т |
| х с в |
| я и |
| е |
| я и и, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | взаимопомощи и сопереживания. | | | | |  |
| 44. | 15. | Перекатывание мяча от шеренги к шеренги. |  | | | | | | Соблюдать точность перекатывание мяча партнёру. Соблюдать технику безопасности. |
| 45. | 16. | Упражнения с гимнастическими палками |  | | | | | | Держать палку хватом сверху. Координировать движения. Бережно обращаться с палкой. |
| 46. | 17. | Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи |  | | | | | | Развивать координацию движений. Держать равновесие. Соблюдать технику безопасности. |
| 47. | 18. | Перебрасывание мяча друг другу |  | | | | | | Бережно обращаться с инвентарём. Отрабатывать точность движений. Соблюдать технику безопасности. |
| 48. | 19. | Упражнения с флажками. |  | | | | | | Запоминать и выполнять правильно основные положения рук, туловища и ног. Координировать движения. |
|  |  |  |  | Проявлять дисциплин трудолюби достижени |  |  |  |  | Уметь переносить лыжи к месту занятий, ходить на месте с подниманием носков лыж, ходить |
| ированность, е и упорство и поставленн |
| в ы |
| х |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | целей. Активно вкл в общение и взаимо со сверстниками на принципах уважени доброжелательност взаимопомощи и сопереживания. | юч дей | аться стви |  |  | приставным и ступающим шагом. Передвигаться ступающим и скользящим шагом. Выполнять поворот вокруг пяток лыж. Подниматься в подъём ступающим и скользящим шагом. Передвигаться на лыжах 600 м. за урок. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки. |
| е |
| я и и, |
|  | |
| 49. | 1. | Подготовка к занятиям, одежда, обувь, правила поведения |  | | | | | |  |
| 50. | 2. | Перенос лыж, построение в одну шеренгу с лыжами. |  | | | | | |  |
| 51. | 3. | Ходьба приставным шагом. |  | | | | | |  |
| 52. | 4. | Ступающий шаг без палок и с палками. |  | | | | | |  |
| 53. | 5. | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. |  | | | | | |  |
| 54. | 6. | Скользящий шаг. |  | | | | | |  |
| 55. | 7. | Повороты на месте «переступанием». |  | | | | | |  |
| 56. | 8. | Подъём ступающим шагом. |  | | | | | |  |
| 57. | 9. | Подъём скользящим шагом. |  | | | | | |  |
| 58. | 10. | Небольшие спуски со склона. |  | | | | | |  |
| 59. | 11. | Повторное передвижение в быстром |  | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | темпе. |  | | | | | | | | | |  |
| 60. | 12. | Стойка лыжника при спусках. |  | | | | | | | | | |  |
| 61. | 13. | Передвижение на лыжах до 600 м. |  | | | | | | | | | |  |
| 62. | 14. | Подъём лесенкой наискось. |  | | | | | | | | | |  |
| 63. | 15. | Спуск в низкой стойке. |  | | | | | | | | | |  |
| 64. | 16. | Передвижение ступенчатым шагом. |  | | | | | | | | | |  |
| 65. | 17. | Круговая эстафета на лыжах. |  | | | | | | | | | |  |
| 66. | 18. | Игры на лыжах: »Дойди до флажка», «Ворота» |  | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | Проявлять дисциплин трудолюби достижени целей. Акт в общение со сверстн принципах доброжела взаимопом сопережив |  | | |  |  |  |  |  |  |
| ированн е и упор и постав ивно вкл  и взаимо иками на  уважени тельност ощи и ания. | ост ств лен  юч дей | ь, о н  ат с |
| в ы  ь т |
| х с в |
| я и |
| е |
| я и и, |
| 67. | 20. | Перестроение в две шеренги. |  | | | | | | | | | | Уметь рассчитываться на первый, второй. Выполнять перестроения в две шеренги. |
| 68. | 21. | Группировка в приседе, сидя, лёжа. |  | | | | | | | | | | Выполнять группировки. Анализировать и находить ошибки и исправлять их. Соблюдать технику |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | безопасности при выполнении группировок |
| 69. | 22. | Перекаты из различных группировок вперёд, назад. |  | Выполнять перекаты. Анализировать и находить ошибки и исправлять их. Соблюдать технику безопасности при выполнении перекатов. |
| 70. | 23. | Кувырок вперёд по наклонному мату. |  | Развивать вестибулярный аппарат. Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырков. |
| 71. | 24. | Кувырок вперёд из группировки присев. |  | Развивать вестибулярный аппарат. Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырков. |
| 72. | 25. | Упражнения с мячами. |  | Бережно относиться к инвентарю. Координировать движения. |
| 73. | 26. | Ходьба по скамейке с поворотом и соскоком. |  | Держать равновесие на скамейке. Мягко приземляться на мат. Соблюдать технику безопасности при выполнении. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74. | 27. | Повороты на право, налево. |  | | | | Различать правую и левую сторону. | |
| 75. | 28. | Перелезания через препятствие. |  | | | | Правильно выполнять перелезания. Соблюдать требования к технике безопасности. | |
| 76. | 29. | Прыжок в глубину в ориентир. |  | | | | Объяснять технику выполнения двигательных действий, находить ошибки при выполнении и исправлять их. | |
| 77. | 30. | Упражнения с обручами. |  | | | | Бережно относиться к инвентарю. Координировать движения. | |
|  |  |  |  | Активно включаться в общение со сверстник принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. |  |  |  | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |
| ами на |
|  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | | | | | | |  |
| 78. | 16. | «Догони мяч». |  | | | | | | | | | |  |
| 79. | 17. | «Успей взять кеглю». |  | | | | | | | | | |  |
| 80. | 18. | «Перемена мест». |  | | | | | | | | | |  |
| 81. | 19. | «Кубики по местам». |  | | | | | | | | | |  |
| 82. | 20. | «Кто поймал мяч». |  | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  | Проявлять дисциплин трудолюби достижени целей. Акт в общение со сверстн принципах доброжела взаимопом сопережив |  | | |  |  |  |  |  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках и метании. |
| ированн е и упор и постав ивно вкл  и взаимо иками на  уважени тельност ощи и ания. | ост ств лен  юч дей | ь, о н  ат с |
| в ы  ь т |
| х с в |
| я и |
| е |
| я и и, |
| 83. | 15. | Бег с преодолением препятствий. |  | | | | | | | | | |  |
| 84. | 16. | Прыжки в высоту с шага с прямого разбега. |  | | | | | | | | | |  |
| 85. | 17. | Метание мяча с места на дальность. |  | | | | | | | | | |  |
| 86. | 18. | Бег на месте с захлёстыванием голени |  | | | | | | | | | |  |
| 87. | 19. | Челночный бег . |  | | | | | | | | | |  |
| 88. | 20. | Перебежки группами и по одному. |  | | | | | | | | | |  |
| 89. | 21. | Прыжки в длину с небольшого разбега. |  | | | | | | | | | |  |
| 90. | 22. | Бег на скорость 30 метров. |  | | | | | | | | | |  |
| 91. | 23. | Высокий старт. |  | | | | | | | | | |  |
| 92. | 24. | Ходьба с чередованием с бегом. |  | | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 93. | 25. | Прыжки на скакалке. |  | | | |  | |
| 94. | 26. | Повторный бег 3х30 м. |  | | | |  | |
| 95. | 27. | Переменный бег. |  | | | |  | |
| 96. | 28. | Контрольные испытания. |  | | | |  | |
|  |  |  |  | Активно включаться в общение со сверстник принципах уважения, доброжелательности. Стремление к победе, умение достойно проигрывать. |  |  |  | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. |
| ами на |
|  | |
|  | |
| 97. | 21. | «Бег по кочкам» |  | | | |  | |
| 98 | 22. | «Меткие стрелки" |  | | | |  | |
| 99. | 23. | «Попрыгунчики-воробушки» |  | | | |  | |
| 100. | 24. | «Пустое место». |  | | | |  | |
| 101. | 25. | «Перемена мест». |  | | | |  | |
| 102. | 26. | «Кто дальше прыгнет?» |  | | | |  | |

**Материально-техническое обеспечение**

В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, «Просвещение».

Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».

Ю.Д.Железняков «Спортивные игры», 2001 г. Москва, Издательский центр «Академия»

Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, «Просвещение».

Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».

И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, «Просвещение».

Периодические издания «Физкультура в школе» и «Спорт в школе»

Спортивный инвентарь