

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа № 17»
МАОУ «Школа № 17»**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Руководитель ШМО
Стрельченко Е.В.

Протокол № 1 от «28» августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Стальмакова Л.В.
«31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Школа № 17»
Власова Г.К.
Приказ №176-А от «31» августа 2020 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура (Адаптивная физическая культура»
(АООП ОО УО (ИН) (вариант 1))**

г.Ачинск, 2020г.

1. Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины 1 - 4 классов разработана с учётом требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки от 30 августа 2013 года №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ № 1599 от 19.12.2014 г.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (проект от 03.04.2015).
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ «Школа № 17»

Дети с интеллектуальными нарушениями с ограниченными возможностями здоровья - это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ. Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход, с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.

Данная программа адаптирует к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели** :

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

2. Общая характеристика учебного предмета.

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

При обучении детей с умеренной умственной отсталостью предусмотрена вариативность и индивидуальность образовательной траектории, учитываются адаптационные возможности обучающихся в каждом конкретном случае. При разучивании подвижных игр и упражнений учитель многократно повторяет в сочетании с правильным показом на этапе обучения, а также периодические повторения в дальнейшем. При подборе игр, заданий и упражнениях предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых, элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки. Также предусмотрена возможность усложнения заданий по мере их усвоения. Практическая направленность реализуется через показ учителем. Уроки эмоциональны, что вызывает интерес к выполнению упражнений, чередуя их с играми. Коррекционная направленность обеспечивается в ходе освоения программного материала. При организации занятий физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений. Распределение учебного материала осуществляется линейно, что позволяет выстраивать учебный материал на одной линии и образовывать непрерывную последовательность тесно связанных между собой звеньев, прорабатываемых за время обучения, как правило, один раз.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основной двигательных навыков и умений.

В программе предусмотрены следующие формы и методы организации деятельности:

- словесный (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный (демонстрация, наглядные пособия);
- разучивания нового материала (в целом и по частям);
- развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный); игровая, фронтальная, индивидуальная формы работы.

3. Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 1 – 4 классов: 99 часов в год – 1 класс (33 учебные недели), 102 часа в год – 2-4 классы (34 учебные недели). В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностными результатами освоения обучающимися 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.

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

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол-пионербол, футбол)» и эстафеты.

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

5. Содержание программы

1 класс

I четверть

Тема 1.1. Общие сведения (2 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (4 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15 м - бег, 15 м - ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (4 ч)

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 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (4 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.1 Коррекционные игры (4 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (1 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (3 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (3 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (2 ч)

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

Тема 2.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Тема 2.2. Упражнения с гимнастическими палками (1 ч)

Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

II четверть

Тема 2.3. Упражнения с флажками (1 ч)

Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

Тема 2.4. Упражнение с малыми обручами (2 ч)

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

Тема 2.5. Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Тема 2.6. Упражнения с большими мячами (2 ч)

Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони в другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Тема 2.7. Лазанье и перелезание (4 ч)

Перелезание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек(высота ноги на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40-50см (под «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Тема 2.8. Упражнения на равновесие (3 ч)

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на пояс. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Тема 2.9. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (4 ч)

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый 5сек, второй-10сек. Определить, кто из них шёл дольше. Ходьба на месте в шеренге до 5сек, вторично - до 10сек.

Тема 4.2. Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»

Тема 3.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (2 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

III четверть

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (1 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

Тема 3.3. Передвижение на лыжах (4 ч)

Передвижение на лыжах(300-800м за урок).

Тема 3.4. Эстафетные игры (3 ч)

«Передай эстафету»

Тема 4.1 Коррекционные игры (4 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (4 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (3 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (3ч)

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (3 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м-бег, 15м-ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (4 ч)

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 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (4 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием 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.

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

2 класс I четверть

Тема 1.1 Теоретические сведения (4 ч)

Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Практический материал

Тема 1.2 Ходьба (2 ч)

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.

Тема 1.3 Бег (3 ч)

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедер. Бег с преодолением простейших препятствий. Скоростной бег на 20 – 30 м.

Медленный бег до 1,5 мин. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40 м.

Тема 1.4 Прыжки (5 ч)

Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки в длину с разбега.

Тема 1.5 Метание (4 ч)

Метание большого мяча сидя, двумя руками из-за головы. Метение теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (1 ч)

«Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Тема 2.1 Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Практический материал.

Тема 2.2 Упражнения с гимнастическими палками (1 ч)

Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя.

Тема 2.2 Упражнения с гимнастическими палками (1 ч)

Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Тема 2.3 Упражнения с флажками (1 ч)

Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте. Движение руками с флажками при ходьбе.

III четверть

Тема 2.3 Упражнения с флажками (1 ч)

Разнонаправленные движения с флажками руками по показу учителя.

Тема 2.4 Упражнения с малыми обручами (1 ч)

Выполнения упражнений из исходного положения: обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Прокатывание и ловля обруча. Вращение обруча на правой руке.

Тема 2.5 Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и все руки с удержанием мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча о пол, ловля его двумя руками.

Тема 2.6 Упражнения с большими мячами (2 ч)

Принимание различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катание мяча: сидя попарно, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота налево, направо, кругом после хлопка.

Тема 2.7 Упражнения с набивными мячами (3 ч)

Подбрасывание мяча на руке несколько раз подряд. Подбрасывание и ловля мяча во время ходьбы. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Тема 2.8 Построения и перестроения (3 ч)

Построения в шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс - стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Построения из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчет по порядку.

Тема 2.9 Лазанье и перелазанье (1 ч)

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке «одноименным» и «разноименным» способами. То же, по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по полу, по кругу с толканием набивного меча впереди себя, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки произвольным способом (расстояние между скамейками 20-30 см).

Тема 2.10 Упражнения на равновесие (2 ч)

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейкам гимнастической скамейке. Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Тема 2.11 Передача предметов и переноска грузов (3 ч)

Переноска грузов и передача предметов: передача большого меча в колонне сбоку – назад и вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами. Переноска 8 – 10 гимнастических палок.

Тема 2.12 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (2 ч)

Построение в шеренгу с изменением места построения по данному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Построение в кругу на определенное место. Повороты к ориентирам без зрительного контроля в момент поворота. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение без зрительного контроля. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Изменение направления лазанья по определенным ориентирам. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Поднимание прямых рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без зрительного контроля. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте три ученика: первый – 5 с, второй – 7, третий – 9 с. Определить, кто из них маршировал дольше, кто – меньше.

Тема 4.3 Игры с бегом (2 ч)

«Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

III четверть

Тема 4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка».

Тема 3.1 Теоретические сведения(3 ч)

Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Тема 3.2 Построение и выполнение команд (3 ч)

Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.

Тема 3.3 Передвижение на лыжах(6 ч)

Передвижение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом. Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах.

Тема 3.4 Эстафетные игры (3 ч)

«Догони другого»

Тема 4.1 Коррекционные игры (4 ч)

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Тема 4.3 Игры с бегом (4 ч)

«Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», « У медведя во бору», «Пустое место».

Тема 4.5 Игры с метанием и ловлей (2 ч)

«Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (2 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (3 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (5 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м-бег, 15м-ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (4 ч)

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 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (5 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием передачи 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.

4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Мячик кверху», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».

4.5 Игры с метанием и ловлей (4 ч)

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит», «Гона мячей в колоннах», «Снайперы», «Кто дальше бросит».

3 класс I четверть

Тема 1.1. Общие сведения (3 ч)

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Тема 1.2 Ходьба (4 ч)

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 хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 1.3 Бег (3 ч)

Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м. Повторный бег на месте 5-8 сек. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3 м-бег, 20 м- ходьба и т. т. д.).

Тема 1.4 Прыжки (4 ч)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Тема 1.5 Метание (3 ч)

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Тема 2.1 Теоретические сведения (1 ч)

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

Тема 2.2 Упражнения с гимнастическими палками (3 ч)

Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения – гимнастическая палка за головой, за спиной.

II четверть

Тема 2.3 Упражнения с малыми обручами (1 ч)

Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, вперёд, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями.

Тема 2.4 Упражнения с флажками (1 ч)

Поочерёдное отведение рук с флажками вправо, влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счёт 4-8 типа комплексов утренней зарядки.

Тема 2.5 Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой. Удары мяча об пол и ловля его одной и двумя руками.

Тема 2.6 Упражнения с большими мячами (2 ч)

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, кругом. Перебрасывание мяча в круг влево, вправо. Удары мячом об пол поочерёдно правой и левой рукой.

Тема 2.7 Упражнения с набивными мячами (2 ч)

Поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах (расстояние 2-3 метра). Из положения мяч вперёд - движение кистей вверх, вниз, вправо, влево. Круговые движения с мячом в лицевой полости. Приседы с мячом: мяч вперёд, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперёд, влево, вправо с мячом в руках.

Тема 2.8 Построение и перестроения (5 ч)

Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Ходьба противоходом. Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!», «Налево!». Повороты под счёт «Раз, два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш!».

Тема 2.9 Лазанья и перелезание(2 ч)

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способами, попеременно переставляю сначала руку затем ногу. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20-30*) Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30-40см (например, стул). Перелезание через препятствие высотой 30см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле.

Тема 2.10 Упражнение на равновесие (2 ч)

Равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ноги: нога вперёд, одна нога вперёд, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх. Ходьба по гимнастической скамейке с доставание предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50- 60см.

Тема 2.11 Передача предметов и переноска грузов (1 ч)

Передача предметов и переноска грузов. Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трёх набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

Тема 2.12 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (3 ч)

Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты налево, направо без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориентирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперёд: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течение 10- 15 секунд по команде учителя, затем самостоятельное маркирование столько же времени и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в шеренге до определённой черты (5-6м). Сообщение учащимся времени выполнения задания.

Тема 4.3 Игры с бегом (1 ч) «Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

III четверть

Тема 4.4 Игры с прыжками (3 ч) «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок»

Тема 3.1 Теоретические сведения (2 ч)

Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Тема 3.2 Построение и выполнение команд (3 ч)

Построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (5 ч)

Передвижение в колонне с лыжами под рукой. Подъём ступающим шагом на отрезке 20-30м, спуски со склона длиной 20-30м в основной стойке (крутизна склона (4-6*). Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж.

Тема 3.4 Эстафетные игры (4 ч)

Передвижение на лыжах, дистанция 500-1000м за урок.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённые движения».

Тема 4.3 Игры с бегом (3 ч)

«Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Тема 4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Тема 4.5 Игры с метанием и ловлей (2 ч)

«Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (1 ч) Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Тема 1.2 Ходьба (5 ч)

Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Тема 1.3 Бег (4 ч)

Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м. Повторный бег на месте 5-8 сек. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3 м-бег, 20 м- ходьба и т. т. д.).

Тема 1.4 Прыжки (3 ч)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Тема 1.5 Метание (3 ч)

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Тема 4.3 Игры с бегом (2 ч)

«Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Тема 4.5 Игры с метанием и ловлей (3 ч)

«Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

4 класс

I четверть

Тема 1.1 Общие сведения (2 ч)

Развитие двигательных способностей физических качеств средствами лёгкой атлетики.

Тема 1.2 Ходьба (4 ч)

С различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.

Тема 1.3 Бег (4 ч)

Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег быстрый на месте до 40 сек у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м (40м-бег, 20м- ходьба и т.д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров, высотой до 25 см) на отрезках 30- 40 м.

Тема 1.4 Прыжки (6 ч)

Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3 – 50см. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Тема 1.5 Метание (6 ч)

Метание мячей в цель (Баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1кг различными способами двумя руками.

Тема 2.1 Теоретические сведения (3 ч)

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Тема 2.2 Упражнения с гимнастической палкой (1 ч)

Наклоны вперёд в стороны с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание гимнастической палки вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения - палка горизонтально перед грудью.

II четверть

Тема 2.3 Упражнения с большими обручами (2 ч)

Движения обручем вперёд, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперёд, назад, влево, вправо с обручем и поворотами туловища налево, направо, с различными положениями обруча. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и приседания влево, вправо, вперёд, назад – 20 сек.

Тема 2.4 Упражнения с большими мячами (1 ч)

Перекладывание мяча из рук в руку (с исходного положения – руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Броски мяча в стену и его ловля. Броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока.

Тема 2.5 Упражнения с малыми мячами (2 ч)

Перекладывание мяча из рук в руку. Бросание мяча об пол и его ловля. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча об пол и ловля его поочередно левой и правой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча левой и правой руками об пол.

Тема 2.6 Упражнения с большими обручами (1 ч)

Поднимания мяча вверх, вперёд, влево, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживая на груди и за головой 30 сек. Наклоны туловища вперёд, влево, вправо, с удержанием мяча у груди и за головой. Поднимание лежащего мяча слева вверх, опускание на пол слева, а за тем справа с наклоном туловища. Приседы с мячом с удержанием мяча вверх, вперёд, за голову. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь. Передача мяча сверху двумя руками в колонне.

Тема 2.7 Лазанье и перелезание (3 ч)

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 м. Перелезание через бревно, «коня», «козла». Вис на канате, опираясь ступнями на узел. Раскачивание на канате, сидя на узле. Вис на рейке, на руках (девочки - 5 – 10 сек, мальчики – 15 – 20 сек), расстояние ног от пола 10 см. Обучение произвольному лазанию по канату до 3 – 4 м.

Тема 2.8 Равновесие (3 ч)

Равновесие на одной ноге на полу («ласточка») с опорой (2 – 3 сек). Совершенствование ранее изученных способов. Равновесие на гимнастической скамейке, добавляя движения руками (ходьба с предметами, бросание и ловля мяча, преодоление простейших препятствий). Ходьба по гимнастической скамейке парами и небольшими группами. Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперёд. Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонно установленной скамейке (высота 50 – 60 см). Ходьба по бревну (низкому) с различными положениями рук.

Тема 2.9 Опорный прыжок (3 ч)

Прыжки через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперёд. Прыжки в глубину с приседа и шагом вперёд с правильным приземлением (высота для мальчиков – 70 см, для девочек – 60 см). Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор на колено, соскок с колен с поворотом на право (налево) с опорой на одну руку. Вскок на козла в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев и соскок, прогнувшись.

Тема 2. 10 Упражнения для развития точности движений (2 ч)

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение исходного положения по показу учителя – ноги на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. Изменение способа лазания по гимнастической стенке у определенных ориентиров. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 сек. Повторное задания и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (5 – 6 сек) с определением затраченного времени.

Тема 4.1 Пионербол (1 ч)

Ознакомление с правилами игры

Тема 4.2 Баскетбол (2 ч)

Ознакомление с правилами игры

Тема 3.1 Теоретические сведения (1 ч)

Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъёмов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

III четверть

Тема 3.2 Построение и выполнение команд (4 ч)

Выполнение команд в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять». Попеременный двухшажный ход. Повторение передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40 м (3-5 повторений за урок).

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (1 ч)

1-1,5 км (девочки) и 1-2 км (мальчики).

Тема 3.3 Передвижение на лыжах (3 ч)

1-1,5 км (девочки) и 1-2 км (мальчики).

Тема 3.4 Спуски и подъём (5 ч)

Подъём скользящим шагом (крутизна 4-6), «ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке со склона 4-6, длиной 30-40 м. Поворот переступанием в движении.

1	Лёгкая атлетика	31 час	1.1 Общие сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	2 ч 4 ч 4 ч 4 ч 4 ч		2ч 2ч	2 ч 3 ч 3 ч 3 ч
2	Гимнастика	20 часов	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с флажками 2.4 Упражнение с малыми обручами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Упражнения на равновесие 2.9 Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1ч 2ч 1 ч 2 ч 2 ч 2 ч 3 ч 3 ч 4 ч		
3	Лыжная подготовка	10 часов	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Эстафетные игры			1ч 3 ч 3 ч 3 ч	
4	Подвижные игры	36 часов	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	3 ч 1 ч 2 ч 2 ч 1ч		4 ч 3 ч 2 ч 3ч 2ч	3 ч 3 ч 1ч 2ч 4ч
	Итого:	99 часов		27 ч	20 ч	28ч	24 ч

Тематический план 2 класс 102 часа (3 ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
1	Лёгкая атлетика	37 часов	1.1 Теоретические сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	4 ч 2 ч 3 ч 5 ч 4 ч			2 ч 3 ч 4 ч 4 ч 5 ч
2	Гимнастика	23 часов	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с флажками 2.4 Упражнения с малыми обручами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Упражнения с набивными мячами 2.8 Построение и перестроения 2.9 Лазанья и перелезание 2.10 Упражнение на равновесие 2.11 Передача предметов и переноска грузов 2.12 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1 ч 2 ч 1 ч	1 ч 1 ч 2 ч 1 ч 3 ч 3 ч 1 ч 2 ч 3 ч 2 ч		
3	Лыжная подготовка	15 часов	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Эстафетные игры			3 ч 3 ч 6 ч 3 ч	
4	Подвижные игры	27 часов	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	4 ч 1 ч	2 ч	4 ч 3 ч 4 ч 3 ч 3 ч	2 ч 4 ч
	Итого:	99 часов		27 ч	21ч	30 ч	24ч

Тематический план 3 класс 102 часа (3 ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
1	Лёгкая атлетика	33 часов	1.1 Теоретические сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	3 ч 4 ч 3 ч 4 ч 3 ч			1 ч 5 ч 4 ч 3 ч 3 ч
2	Гимнастика	24 часов	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с малыми обручами 2.4 Упражнения с флажками 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Упражнения с набивными мячами 2.8 Построение и перестроения 2.9 Лазанья и перелезание 2.10 Упражнение на равновесие 2.11 Передача предметов и переноска грузов 2.12 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1 ч 3 ч	1 ч 1 ч 1 ч 2 ч 2 ч 5 ч 2 ч 2 ч 1 ч 3 ч		
3	Лыжная подготовка	14 часов	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Эстафетные игры			2 ч 3 ч 5 ч 4 ч	
4	Подвижные игры	31 часов	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	3 ч 3 ч	1 ч	3 ч 3 ч 3 ч 5 ч 2 ч	3ч 2ч 3ч
	Итого:	102 часов		27 ч	21ч	30 ч	24ч

Тематический план 4 класс 102 часов (3 ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I ч	II ч	III ч	IV ч
1	Лёгкая атлетика	46 часа	1.1 Общие сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	2 ч 4 ч 4 ч 6 ч 6 ч		1 ч 5 ч	6 ч 6 ч 6 ч
2	Гимнастика	21 часов	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с большими обручами 2.4 Упражнения с большими мячами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с набивными мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Равновесие 2.9 Опорный прыжок 2.10 Упражнения для развития точности движений	3 ч 1 ч	2 ч 1 ч 2 ч 1 ч 3 ч 3 ч 3 ч 2 ч		
3	Лыжная подготовка	14 часов	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Спуски и подъём		1 ч	4 ч 1 ч 3 ч 5 ч	
4	Спортивные игры	21 часов	4.1 Пионербол 4.2 Баскетбол		1ч 2ч	6 ч 6 ч	3 ч 3 ч
	Итого:	102 часов		26ч	21ч	31 ч	24 ч

7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1
Перекладина гимнастическая (пристеночная) 2 Стенка гимнастическая 8
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) 7
Мячи: баскетбольные
Мячи: волейбольные
Мячи: набивные весом 1 кг;
Мячи: футбольные
Скакалка детская
Мячи: малый (теннисный) К
Мат гимнастический
Гимнастический подкидной мостик
Коврики: гимнастические, массажные
Палка гимнастическая
Обруч пластиковый детский
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
Лыжи детские (с креплениями и палками)
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка для переноски и хранения мячей
Сетка волейбольная
Аптечка

