

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрено:
Педагогическим советом
МБОУ СОШИ
Протокол № 1
от «30» августа 2021г.

Согласовано:
зам. директора МБОУ СОШИ
Высотина О. Г.

«31» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШИ
Щулькина С. Н.

«31» августа 2021г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 4 класса (I вариант)**

Составитель программы:
учитель
Гребенкин Андрей Афанасьевич

г. Кизел, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	4
3. Место учебного предмета в учебном плане.	6
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	6
5. Содержание учебного курса	11
6. Тематическое планирование учебного предмета	14
7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	20

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью с интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 4 класса (вариант I) с лёгкой умственной отсталостью. Данная рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант I) МБОУ СОШИ;
- Учебного плана МБОУ СОШИ;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ СОШИ.

Цель программы: всестороннее развитие личности обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи программы:

- корректировать нарушения физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровья и закалять организм, формировать правильную осанку;
- раскрывать возможные избирательные способности и интересы ребенка на основании доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, сообщать доступных

теоретических сведений по физической культуре

- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения;
- обогащать чувственный опыт;
- развивать сенсомоторную сферу;
- формировать навыки общения, предметно-практическую и познавательную деятельности.

Формы и методы

Основной *формой организации учебного процесса* является урок. Работа может проводиться как в групповой форме, так и индивидуально.

Методы:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- практические, словесные, наглядные (по источнику изложения учебного материала);
- репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;
- игровые;
- методы стимулирования учебно-познавательной деятельности, определённые поощрения в формировании мотивации.

2. Общая характеристика учебного предмета

Роль учебного предмета направлена на коррекцию психических процессов, выполняет общеразвивающую функцию, включает (для основной группы обучающихся) элементы спортивной подготовки. Структура занятий предусматривает сочетание разных видов деятельности:

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- 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 со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Характеристика обучающихся

Обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью характеризуются замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная степень познания - ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения.

В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

У школьников с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности. Для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений.

3. Место учебного предмета в учебном плане

В учебном плане учебный предмет «Физическая культура» для 4 класса представлен с расчетом 3 часа в неделю, 102 часов в год, 34 учебные недели.

Уроки проводятся в спортивном зале. При хорошей погоде проводятся на улице.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- Навыкам освоения техник основных видов движений в метании, прыжках, лазание, ходьбе, беге, ходьбе на лыжах, что развивает ловкость, меткость, быстроту.
- Навыкам подвижной, спортивной игры, командных соревнований и состязание на личное первенство.
- Применять знания о здоровом образе жизни для успешной социальной адаптации в школьном обществе.

Уровни освоения предметных результатов	
Минимальный уровень 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 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	Достаточный уровень 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 подсчёта 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 двигательной активности и их применение в

<p>безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>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 инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	---

Базовые учебные действия (БУД) — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью. БУД не обладают той степенью обобщенности, которая обеспечивает самостоятельность учебной деятельности и ее реализацию в изменяющихся учебных и внеучебных условиях. БУД формируются и реализуются только в совместной деятельности педагога и обучающегося.

БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с лёгкой умственной отсталостью в основных ее составляющих: подготовку ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, формирование учебного поведения, формирование умения выполнять задание, формирование умения самостоятельно переходить от одного задания.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- способность к осмыслению социального окружения;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- 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;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- 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.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией.

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Система контрольно-измерительных материалов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающегося

В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: построение в колонну по одному, равнение в затылок, ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки, прыжки, бег 30м.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и владений обучающихся:

Критерии оценки при опросе:

«5» ставится, если обучающийся: правильно понимает суть вопроса, может с помощью учителя или самостоятельно сформулировать ответ, привести необходимые примеры; допускает единичные ошибки.

«4» ставится в том случае, если ответ удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся: допускает неточности, оговорки и может их исправить самостоятельно, или при небольшой помощи учителя. Если обучающийся в ходе ответа замечает и самостоятельно исправляет допущенные ошибки, то ему может быть поставлена отметка «5».

«3» ставится в том случае, если обучающийся правильно понимает суть рассматриваемых понятий, но при ответе: обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; испытывает затруднения в определении основных понятий, определений, правил; отвечает неполно на вопросы учителя, недостаточно понимает отдельные положения, имеющие важное значение, нуждается в постоянной помощи учителя; не может применить знания в новой ситуации и связать с ранее изученным материалом.

«2» ставится в том случае, если обучающийся: не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов; имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов; не умеет использовать средства наглядности; при ответе допускает ошибки, которые не может исправить даже при помощи учителя; допустил больше ошибок, чем необходимо для оценки 3.

«1» обучающимся не ставится.

При выполнении практических заданий:

Оценка «5» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя в полном объеме или выполнил работу в объеме, который соответствует учёту психофизических

особенностей обучающегося; допустил 1-3 недочета или 1-2 ошибку, с учётом специфических ошибок для данной группы обучающихся.

Оценка «4» ставится, если обучающийся: правильно выполнил большую часть работы (свыше 50 %); допустил 2-3 ошибки.

Оценка «3» ставится, если обучающийся: выполнил работу самостоятельно или с незначительной помощью учителя правильно (30%-50%); выполнил ½ всей работы правильно с использованием необходимой помощи.

Оценка «2» ставится, если допущены существенные ошибки, показавшие, что обучающийся не владеет обязательными умениями поданной теме в полной мере.

Оценка «1» обучающимся не ставится.

Примечание: при спорной оценке решение принимается в пользу обучающегося.

В силу особенностей психофизического развития и имеющихся нарушений лишь отдельные обучающиеся способны усвоить программный материал качественно, в полном объёме. Остальные обучающиеся могут знакомиться с программой в целом, а успешно усваивать только часть знаний и умений. Поэтому нормы оценок обучающихся носят условный характер. В этом вопросе требуется разумный компромисс между понятиями «оценка знаний» и «возможности ребёнка».

5. Содержание учебного предмета.

Программно-методический материал включает 5 разделов: «Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

Раздел 1. «Знания о физической культуре»

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.

Раздел 2. «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 (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.

Раздел 3. «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 хлопками и 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.

Раздел 4. «Лыжная подготовка»

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.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Раздел 5. «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; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование учебного процесса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
Обще развивающие упражнения и подвижные игры			
1	Виды ходьбы и бега	1	Вспомнить виды ходьбы на носках, пятках, внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег спиной вперед, трусцой.
2	ОРУ	1	Выполнять упражнения под счет. Развить внимание.
3	Спортивные игры	1	Научиться играть в футбол по упрощенным правилам.
4	Метание мяча в цель	1	Метать теннисный мяч в цель, развитие меткости
5	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
6	Эстафета круговая	1	Принимать участие в эстафете
7	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
8	Бег 200 м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
9	10-ти минутный бег	1	Выполнять упражнения на развитие выносливости
10	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.

11	Прыжки на скакалке		1	Выполнять упражнения со скакалкой.
12	Подвижные игры		1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
13	Упражнения с мячами		1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
14	Прыжки		1	Выполнять упражнения на развитие и укрепление голеностопа
15	Упражнения на тренажерах		1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
16	Эстафета с предметами		1	Выполнять упражнения. Принимать участие в эстафете
17	Упражнения с гимнастическими обручами		1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами
18	Подвижные игры		1	Принимать участие в игре «Рыбаки и рыбки»
19	Лазанье по шведской стенке		1	Выполнять упражнения на шведской стенке для развития ловкости
20	Упражнения с набивными мячами		1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
21	Упражнения с гимнастическими палками		1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками
22	Упражнения на тренажерах		1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
23	Челночный бег 3*10м		1	Бег 3 раза по 10 метров
24	Подвижные игры		1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
25	Подвижные игры		1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
26	Упражнения на тренажерах		1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
Гимнастика, подвижные игры				
1	Виды ходьбы		1	Выполнять упражнения. Ходить на

			носочках, пятках, внешней стороне стопы.
2	Виды ходьбы и бега	1	Выполнять упражнения по ходьбе и бегу
3	Подвижные спортивные игры	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
4	Прыжки в длину с места	1	Прыгать с места для развития скоростносиловых качеств
5	Упражнения с мячом	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
6	Прыжки с разбега	1	Выполнять упражнения для развития скоростносиловых качеств
7	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете
8	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
9	Виды бега	1	Бег трусцой, спиной вперед
10	Виды бега и преодоление препятствия	1	Бег трусцой, спиной вперед, бег с прыжками через скамейку и пролезанием через обруч
11	Прыжки в длину	1	Прыгать в длину с места
12	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Вышибалы»
13	Упражнения со скакалкой	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и чувства ритма
14	Строевые упражнения	1	Выполнять упражнения построение в шеренгу, колонну, перестроение из одной в две, три, повороты на месте
15	Упражнения с мячом	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
16	Акробатические упражнения	1	Выполнять упражнения на гимнастических ковриках и матах
17	Футбол по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.

18	Виды ходьбы и бега	1	Бег трусцой, спиной вперед, бег с прыжками через скамейку и пролезанием через обруч
19	Упражнения гимнастическими обручами	с 1	Выполнять упражнения с гимнастическими обручами
20	Упражнения тренажерах	на 1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
21	Подвижные игры	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
22	Эстафета предметами	с 1	Принимать участие в эстафете

Лыжная подготовка

1	Снаряжение, инвентарь	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
2	Подготовка лыж и дистанции	1	Познакомиться с лыжным инвентарем, научиться надевать лыжи и лыжные палки
3	Ходьба на лыжах без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
4	Ходьба на лыжах без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
5	Бесшажный ход	1	Ходить на лыжах с помощью палок без работы ног
6	Одношажный ход	1	Ходьба на лыжах с одновременным отталкиванием палками и одной ногой
7	Попеременный двушажный ход	1	Ходьба на лыжах с поочередной работой палками и лыжами
8	Спуск с горки 5-10 градусов	1	Спускаться на лыжах с горки для развития равновесия
9	Повороты на месте	1	Научиться поворачиваться на лыжах на месте
10	Повороты в движении	1	Научиться поворачиваться на лыжах в движении
11	Торможение «плугом»	1	Научиться поворачиваться на лыжах со

	и поворотом		сгибанием одной ноги и её поворотом вовнутрь
12	Подъем «лесенка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, поочередно переставляя лыжи одну за другой правым или левым плечом вперед
13	Подъем «елочка»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед
14	Лыжная эстафета	1	Принимать участие в эстафете
15	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях
16	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
17	Спуск в высокой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона не сгибая колени
18	Ходьба на лыжах 2 км	1	Прохождение за урок 2 км
19	Ходьба на лыжах 3 км	1	Прохождение за урок 3 км
20	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах без палок развитие координации
21	Лыжные эстафеты	1	Принимать участие в эстафете
22	Спуск в низкой стойке	1	Спускаться на лыжах с уклона в низкой стойке
23	Подъем «Ёлочкой»	1	Подниматься на лыжах в подъем, переставляя лыжи поочередно вперед
24	Лыжный «Слалом»	1	Спуск с уклона на лыжах с объездом палок
25	Ходить на лыжах 2 км	1	Ходьба за урок 2 км
26	Ходьба на лыжах 3 км	1	Ходьба на лыжах за урок 3 км
27	Ходьба без палок	1	Ходить на лыжах
28	Лыжные соревнования	1	Принимать участие в соревнованиях
29	Ходьба на лыжах 3км	1	Ходьба на лыжах
30	Ходьба на лыжах 2 км	1	Ходьба на лыжах
Общая физическая подготовка и подвижные игры			
1	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.

2	Круговая эстафета	1	Участие в эстафете
3	Подвижная игра «Кто обгонит»	1	Принимать участие в игре
4	Метание набивного мяча	1	Выполнять упражнения с набивным мячом для развития верхних групп мышц.
5	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре
6	Игра «Пионербол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
7	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
8	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнять упражнения с гимнастическими палками
9	Бег 30м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
10	Бег 200м	1	Выполнять упражнения на развитие скоростных качеств.
11	Прыжки в длину с места	1	Прыгать в длину с места
12	Метание гранаты	1	Попадание в цель
13	10-ти минутный бег	1	Бег на выносливости
14	Эстафета с предметами	1	Участие в эстафете
15	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол» по упрощенным правилам.
16	Подвижная игра «Вышибалы»	1	Принимать участие в игре
17	Эстафета с предметами	1	Принимать участие в эстафете. Выполнять упражнения
18	Круговая эстафета	1	Принимать участие в эстафете. Выполнять упражнения
19	Игра «Пионербол»	1	Принимать участие в игре «Пионербол»

			по упрощенным правилам.
20	Упражнения на тренажерах	1	Выполнять упражнения на тренажерах для развития всех групп мышц.
21	Прыжки на скакалке	1	Выполнять упражнения со скакалкой.
22 23	Игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	Принимать участие в игре «Футбол» по упрощенным правилам.
24	Подвижная игра «Совушка»	1	Принимать участие в игре на развитие внимания
	102		

7. Материально-техническое обеспечение.

- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные;
- гимнастические маты, палки, обручи, скакалки, кегли;
- лыжи, лыжные палки, ботинки;
- спортивные тренажеры, гантели.

ЛИТЕРАТУРА

Баранцев С.А. «Физкультурно оздоровительная работа в школе» Учебник и пособия, которые входят в предметную линию

В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 клас