

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа-интернат**

Рассмотрена и согласована ППО
учителей предметников
Протокол № 1
«30» 08 2021 г.

Принята на Педагогическом совете
Протокол № 1
«31» 08 2021 г.



Утверждено:
Директор МБОУ СОШИ
О.В. Шатунова
«31» 08 2021 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Учитель:
Зворыгин Валерий Павлович**

Учебный план

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной образовательной программы (вариант 1).

Перечень нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
2. Адаптированная основная образовательная программа (вариант 1).
3. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012 г. № 273 – ФЗ.
4. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная общеобразовательная школа – интернат» города Губаха.
5. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможности 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;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корректируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно - временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На

занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. В 5 классе наибольшее внимание уделяется развитию выносливости через специальные упражнения. А также продолжается работа по развитию координационных способностей и гибкости обучающихся.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного

предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные – объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

- Комбинированные
- Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

- Уроки с преимущественно воспитательной направленностью
- Уроки с преимущественно образовательной направленностью
- Вводные уроки
- Уроки изучения нового материала
- Смешанные (комплексные) уроки
- Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Элементы образовательных технологий:

- здоровьесберегающая технология;
- технология игрового обучения.

Место предмета в учебном плане 5 класса

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная общеобразовательная школа – интернат» города Губаха. В учебном плане предмет «Физическая культура» представлен с расчетом по 3 часа в неделю, 102 часа в год, 34 недели.

Учебный предмет	Количество часов в неделю	I четверть недели / часы	II четверть недели / часы	III четверть недели / часы	IV четверть недели / часы	Количество часов в год
Физическая культура	3	8 / 24	8 / 24	10 / 30	8 / 24	34 / 102

Легкая атлетика - 26 часов

Спортивные и подвижные игры – 22 часа

Гимнастика – 24 часа

Лыжная подготовка - 30 часов

Всего: 102 часа

Планируемые результаты освоения физической культуры

Предметные результаты

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

1. Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
2. Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять
3. Выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.
4. Выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.
5. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.
6. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
7. Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
8. Получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.
9. Метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.

10. Выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
2. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
3. Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.
4. Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
5. Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
6. Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
7. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.
8. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.
9. Самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 2000 м за урок.

Личностные результаты

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
7. владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
8. способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно – пространственной организации;
9. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
10. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
11. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
12. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
13. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Базовые учебные действия

Личностные БУД:

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

Регулятивные БУД:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;
- оценивать 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 БУД:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные БУД:

- 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 в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Содержание программы «Физическая культура»

Легкая атлетика. Ходьба, бег.

Ходьба в быстром темпе. Сдача контрольных нормативов.

Ходьба в присяге. Бег на месте до 10 сек. Сочетание различных видов ходьбы. Низкий старт. Передача эстафетной палочки, челночный бег (3X10 м). Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Круговая эстафета. Подготовка и сдача бега на месте до 10 сек. Стартовый рывок для бега с препятствиями на отрезке 30 м. Подготовка и сдача челночного бега (3X10 м) на результат. Повторение бега на скорость 40 м. Повторение бега на скорость 40 м. Повторение техники бега на 30 м. Подготовка и сдача бега на 30 м на результат.

Прыжки и метание. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Движение ног и рук на последнем шаге перед отталкиванием при прыжке в высоту способом «перешагивание». Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Разбег и попадание на место толчка при прыжке в длину способом «согнув ноги». Отталкивание одной ногой, приземление на две ноги при прыжке в длину способом «согнув ноги». Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и сдача на результат. Повторение техники прыжка в длину с места на результат.

Метание.

Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. Разбег и отвод назад при метании мяча. Вывод локтя вперед и хлесткое движение кисти при метании мяча на дальность с одного шага. Финальное движение руки при метании мяча на дальность. Подготовка и сдача на результат метание мяча.

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками, бросанием и ловлей.

«Кого позвали, тот и ловит», «Увернись от мяча», «Подвижная цель», «Караси и щука», «Светофор», «Товарищ командир», «Мяч кверху», «Совушка», «Перехват мяча», «У ребят порядок строгий».

Спортивные игры. Баскетбол.

Стойка баскетболиста. Броски баскетбольного мяча двумя руками снизу в парах. Повторение передач баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Бросок баскетбольного мяча в стену и ловля из различных положений. Мягкий толчок мяча одной рукой вниз – вперед при ведении. Подготовка и сдача на оценку ведения мяча одной рукой.

Пионербол.

Повторение правил игры. Совершенствование передачи мяча от груди на три паса в игре. Подача мяча одной рукой снизу. Совершенствование передачи мяча одной рукой на три паса и подачи мяча одной рукой снизу в игре. Совершенствование перебрасывания мяча через сетку в учебной игре. Передача и ловля мяча 2-я руками снизу. Подготовка и сдача на результат подачи мяча одной рукой снизу.

Гимнастика. Строение упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые на месте. Поворот кругом на месте. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении. Расчет на «1-ый – 2-ой». Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Упражнения на дыхание. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом, упражнениями для формирования правильной осанки. Простой комплекс общеразвивающих упражнений. Простой комплекс корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Коррекционные упражнения.

Упражнения с гимнастическими палками. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Упражнения с флажками. Ходьба по ориентирам. Упражнения с малыми обручами. Бег по начерченным на полу ориентирам. Упражнения с большими мячами. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Упражнения с малыми мячами. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения. Упражнения со скакалками. Броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место. Упражнения с набивными мячами. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Упражнения с обручами. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.

Лазанье. Элементы акробатических упражнений. Висы.

Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание через бревно, козла. Кувырок вперед. Комбинация из кувырков. Выполнение «мостика» с помощью учителя. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Сдача кувырка вперед на оценку. Сдача «мостика» на оценку. Подготовка и сдача на оценку вися на рейке гимнастической стенки на время.

Упражнения на равновесие. Опорный прыжок.

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка». Наскок в упор на колени на гимнастический козел, соскок с поворотом, с опорой на руки. Ходьба по гимнастическому бревну. Наскок в упор на колени на гимнастический козел, упор присев, соскок прогнувшись. Подготовка и сдача на результат все виды опорного прыжка через козла.

Кроссовая подготовка.

Работа рук и правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Сочетание движений рук и ног при кроссовом беге. Положение туловища и постановка стопы на грунт при кроссовом беге. Чередование бега и ходьбы при выполнении кроссового бега. Бег по обозначенной на грунте прямой линии. Бег в гору. Бег через небольшие препятствия. Правильное

сочетание дыхания с темпом шагов. Равномерный бег на кроссовой дистанции. Стартовый разгон при кроссовом беге. Финишный рывок при кроссовом беге. Сдача на результат бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Перечень практических работ.

По мере прохождения материала по программе 2 раза в год (в сентябре-мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м, прыжки в длину с места, метание на дальность, челночный бег 3х10, пресс 30 сек., м. – подтягивание, д. – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, динамометрия.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В 5 классе осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

Текущая проверка по предмету «Физическая культура» проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- зачетные упражнения

Тематический контроль осуществляется в соответствии с календарно – тематическим планированием в конце изучения темы и раздела в форме теста.

Итоговый контроль проводится в конце года в рамках промежуточной аттестации в форме теста.

При оценке предметных результатов необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником в ходе выполнения тестов, соотносятся с оценками:

- «очень хорошо» (отлично), если обучающиеся верно выполняют свыше 65% заданий;
- «хорошо» - от 51% до 65% заданий;
- «удовлетворительно» (зачёт) - от 35% до 50% заданий.

Также используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале: (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5), притом

- 2 балла «плохо», обучающийся не приступал к выполнению задания;
- 3 балла «удовлетворительно», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- 4 балла «хорошо» - от 51% до 65% заданий;
- 5 баллов «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценки:

«5»- выполнение упражнений без ошибок или мелкие ошибки, которые не влияют на качество и результат.

«4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка

«3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба)

учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту. В связи с тем, что для обучающихся с интеллектуальными нарушениями возрастных нормативов нет, учитель определяет приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствуется ими в работе.

Календарно – тематическое планирование

№ пп	Раздел, количество часов	Темы	Коррекционная работа
1 четверть			
1.	Л/атлетика (14 часов)	Инструктаж по ТБ. Повороты, построения и перестроение ОРУ.	Основы знаний о значении физкультуры. Понятия строя, шеренги, колонны, дистанции.
2.		Строевые упражнения. Ходьба по залу с заданиями. ОРУ.	Развитие координации движений, внимания.
3.		Размыкания на месте и в движении. Ходьба с выполнением движений рук на координацию ОРУ.	Развитие координационных способностей, внимания, гибкости.
4.		Сдача контрольных тестов.	Динамометрия, прыжок в длину с места, пресс за 30 сек.
5.		Сдача контрольных тестов.	Бег 30м, м-подтягивание, д-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
6.		Сдача контрольных тестов.	Челночный бег 3x10, метание т/мяча на дальность.
7.		Медленный бег в равномерном темпе до 5мин. ОРУ. Низкий старт.	Развитие общей выносливости, скорости.
8.		ОРУ. Бег с преодолением малых препятствий. Кросс 500м.	Развитие скоростной выносливости, координации движений.
9.		ОРУ. Метание т/мяча на дальность с места в коридоре 10м.	Развитие расчётливости и глазомера, координационных способностей.
10.		ОРУ. Метание т/мяча на дальность с 3 шагов разбега. Игра «Меткие метания».	Развитие координационных способностей, меткости и внимания.
11.		ОРУ. Метание т/мяча в пол на высоту отскока и в движущуюся цель.	Развитие силы, расчётливости, меткости.

12.		ОРУ. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Индивидуальный подбор места отталкивания.	Развитие координационных способностей, расчётливости, ловкости.
13.		ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Движение рук и ног, приземление.	Развитие координационных способностей, расчётливости, ловкости.
14.		ОРУ. Л/А эстафеты с предметами.	Развитие координационных способностей, скоростно-силовых и волевых качеств, ловкости.
15.	Подвижные игры (4 часа)	Пионербол. Правила игры, действия игроков, технические приёмы.	
16.		Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах, ловля мяча. Игра «Мяч в воздухе».	
17.		Подача мяча, нижняя прямая. Игра «Вот так подача».	
18.		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. Учебная игра.	
19.	Л/атлетика (2 часа)	ОРУ. Прыжки в высоту «перешагиванием». Подбор места отталкивания.	Развитие координации и точности движений, гибкости и ловкости.
20.		ОРУ. Прыжки в высоту. Движения рук и ног при прыжке.	Развитие координации и точности движений, гибкости и ловкости.
21.	Гимнастика (12 часов)	Инструктаж по т/б. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы на месте. Повороты на месте, упражнения на дыхание.	Развитие координации движений, внимания.
22.		Перестроение из одной шеренги в две и наоборот, повороты на месте.	Развитие координации движений, внимания, гибкости.
23.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно в движении. Упражнения для осанки.	Развитие координации движений, внимания, гибкости.

24.		Перестроения в шеренгу, колонну с изменением места построения. Броски т/мяча в стену с отскоком мяча в обозначенное место. Игра «Предельный отскок».	Развитие координации движений, внимания, ловкости и расчётливости.
2 четверть			
25.		Комплекс ОРУ с обручем. Игра «Не дай обручу упасть».	Развитие координации движений, внимания, ловкости, реакции.
26.		Комплекс ОРУ с г/палками. Игра «Не урони палку».	Развитие координации движений, внимания, ловкости ,реакции.
27.		Комплекс ОРУ со скакалками. Игра «Схвати скакалку».	Развитие координации движений, внимания, ловкости ,реакции.
28.		Ходьба по г/скамейке с предметами и без предметов, расхождение при встрече. Игра «Переправа».	Развитие координации движений, внимания, ловкости.
29.		Лазание по г/стенке различными способами и с переходом на наклонную г/скамейку.	Развитие координации движений, внимания, ловкости.
30.		Переноска набивных мячей в разных темпах. Игра «Соблюдай равновесие».	Развитие координации движений, внимания, ловкости, равновесия.
31.		Лазание по г/скамейке под углом до 45 градусов. Эстафеты.	Развитие координации движений, внимания, ловкости, равновесия.
32..		Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Игра «Прыжки с двумя скакалками».	Развитие координации движений, внимания, ловкости.
33	С/игры (6 часов)	Баскетбол. Инструктаж по т/б. Правила игры и основные технические приёмы.	
34.		Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Игра «Борец за мяч».	
35.		Передача мяча в стену и ловля из различных положений. Игра «Мяч в центре».	

36.		Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении с отскоком об пол и без отскока. Игра «Преследование с мячом».	
37.		Передача мяча и броски в корзину одной рукой от плеча. Игра «Полёт мяча».	
38.		Подготовка и сдача на оценку ведение мяча. Игра «Перестрелка».	
39.	Подвижные игры (8 часов)	Обучение правилам подвижной игры «Кого позвали , тот и ловит».	
40.		Обучение правилам подвижной игры «Подвижная цель».	
41.		Обучение правилам подвижной игры «Караси и щука».	
42.		Обучение правилам игры «Светофор».	
43.		Обучение правилам подвижной игры «Товарищ командир».	
44.		Обучение правилам подвижной игры «Мяч кверху».	
45.		Обучение правилам подвижной игры «Совушка».	
46.		Обучение правилам подвижной игры «У ребят порядок строгий».	
47.		Обучение правилам подвижной игры «Перехват мяча».	
48.		Обучение правилам подвижной игры «Увернись от мяча».	

3 четверть

49.	Лыжная подготовка (30 часов)	Инструктаж по т/б. История лыжного спорта. Способы передвижения. Транспортировка и подготовка лыжного инвентаря.	Теоретические знания.
50.		Смазка лыж, подготовка дистанции. Повороты на месте переступанием.	Развитие координационных способностей, равновесия.
51.		Попеременный двушажный ход без палок. Одноопорное скольжение.	Развитие координационных способностей, равновесия, силы, выносливости.
52.		Попеременный двушажный ход без палок и с палками. Правильная постановка палок и одноопорное скольжение.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия.
53.		Совершенствование техники попеременного двушажного хода с палками.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия.
54.		Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1 км в слабом темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия.
55.		Одновременный одношажный ход. Одновременное отталкивание руками и ногами.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия.
56.		Совершенствование техники одновременного одношажного хода в слабом темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости.
57.		Совершенствование техники попеременного двушажного и одновременного одношажного хода в слабом темпе (1 км).	Развитие координационных способностей силы, выносливости.
58.		Совершенствование техники попеременного двушажного и одновременного одношажного хода в среднем темпе на дистанции 1.5 км.	Развитие координационных способностей силы, выносливости.
59.		Старт. Частота и амплитуда движений руками и ногами во время старта. Игра «Гонка лыжных колонн».	Развитие координационных способностей силы, выносливости, внимания.
60.		Торможение «плугом» и «полуплугом».	Развитие координационных способностей.

61.	Совершенствование торможения «плугом» и «полуплугом».	Развитие координационных способностей.
62.	Пологий спуск. Прохождение поворотов переступанием. Игра «Спуск в троём».	Развитие координационных способностей, внимания.
63.	Совершенствование прохождения пологого спуска переступанием. Вход в поворот и выход из поворота.	Развитие координационных способностей, внимания.
64.	Прохождение дистанции 1.5км попеременным и одновременными ходами с прохождением поворотов.	Развитие координационных способностей силы, выносливости.
65.	Совершенствование техники разученных ходов и поворотов на дистанции 2км в среднем темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, равновесия, скорости и силы.
66.	Бесшажный ход. Техника одновременного отталкивания руками и ногами.	Развитие координационных способностей равновесия ,силы.
67.	Совершенствование техники бесшажного хода.	Развитие координационных способностей, силы и равновесия.
68.	Передвижение в ускоренном темпе одновременными ходами.	Развитие координационных способностей скорости и силы.
69.	Эстафеты с использованием разученных ходов и поворотов.	Развитие координационных способностей скорости и силы.
70.	Подъём «лесенкой», «ёлочкой».	Развитие координационных способностей равновесия.
71.	Совершенствование техники прохождения подъёмов . Игра «Подъём по одному».	Развитие координационных способностей силы, выносливости равновесия.
72.	Прохождение дистанции 2-3км в равномерном темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости равновесия.
73.	Прохождение дистанции 2км разученными способами в среднем темпе.	Развитие координационных способностей силы, выносливости равновесия.

74.		Прохождение спусков в низкой стойке.	Развитие координационных способностей равновесия.
75.		Совершенствование прохождения спусков и подъёмов на дистанции 1,5-2 км.	Развитие координационных способностей равновесия.
76.		Лыжные соревнования.	Развитие координационных способностей силы, выносливости, скорости и силы.
77.		Биатлон. Метание снежков.	Развитие координационных способностей.
78.		Игры с закреплением разученных ходов.	Развитие координационных способностей.
4 четверть			
79.	Гимнастика (6 часов)	Кувырок вперёд в упор сидя.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
80.		Совершенствование кувырка вперёд ,комбинация из кувырков.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
81.		Стойка на лопатках с помощью и самостоятельно. Игра «Ловчее и быстрее».	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
82.		Стойка на лопатках с помощью и самостоятельно. «Мостик» из положения лёжа с помощью. Игра «Каракатица».	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
83.		«Мостик» с выходом в стороны. Стойка на голове с помощью.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
84.		Зачётный урок. Кувырок вперёд. Игра «Кувырки»	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
85.	Спортивные игры (4 часа)	Пионербол. Подача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	
86.		Бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Учебная игра.	
87.		Розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.	

88.		Учебная игра.	
89.	Гимнастика (4 часа)	Гимнастический козёл. Подлезание и пролезание. Опорный прыжок на г/козла в упор присев с разбега, соскок.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
90.		Совершенствование опорного прыжка и соскока, соскок с поворотами.	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
91.		Прыжок через козла «Ноги врозь».	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
92.		Совершенствование прыжка через козла «Ноги врозь».	Развитие координации движений, гибкости и ловкости, равновесия.
93.	Л/атлетика (10 часов) кроссовая подготовка	Инструктаж по т/б. Правильная постановка ступни, работа рук и ног при беге. Дыхание.	Развитие координационных способностей, общей выносливости.
94.		Техника кроссового бега в равномерном темпе по равнине. Положение туловища.	общей выносливости Развитие координационных способностей.
95.		Техника кроссового бега в подъём. Бег по равнине с ускорениями 30-40 м.	Развитие координационных способностей ,скоростных качеств.
96.		Совершенствование техники кроссового бега в подъём. Кросс 500-800 м в слабом темпе.	Развитие координационных способностей, скоростной выносливости.
97.		Техника бега через небольшие препятствия. Скоростные эстафеты -20м-е отрезки.	Развитие координационных способностей, скоростных качеств.
98.		Кросс д.-800м, м.-1000 м.	Развитие координационных способностей, скоростной выносливости.
99.		Сдача контрольных тестов.	Динамометрия, прыжок в длину с места, пресс за 30 сек.
100.		Сдача контрольных тестов.	Бег 30м, м-подтягивание, д-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
101.		Сдача контрольных тестов.	Челночный бег 3x10, метание т/мяча на дальность.

102.		Л/атлетические эстафеты.	Развитие координационных способностей скоростных качеств.
------	--	--------------------------	--

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	Кол-во
Комплексная программа «Физическое воспитание»	1 шт.
Учебно - практическое оборудование	
Козел гимнастический	1 шт.
Стенка гимнастическая	1 шт.
Скамейка гимнастическая	2 шт.
Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	12 шт.
Мат гимнастический	12 шт.
Кегли	12 шт.
Фитнес мячи	12шт.
Ноутбук	1 шт.
Магнитофон	1 шт.
Палка гимнастическая	12 шт.
Мячи: волейбольный (6 шт.), резиновый (6 шт.), набивные (6шт.)	18 шт.
Обруч	12 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.

Список литературы:

1. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 2-3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;
2. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планирование по комплексной программе (трехчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.;
4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (трехчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.