Приложение

К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (ВАРИАНТ 8.4)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

вариант 8.4

1 дополнительный – 4 классы

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе:

-Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

* -Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4) ГКОУ «Школа № 56»;

- Учебным планом ГКОУ «Школа №56».

**Цель:** изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи**: изучения предмета:

* разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
* формирование и совершенствование основных и прикладных
* двигательных навыков;
* формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
* укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

**Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим РАС, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел «**Физическая подготовка**» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

1 дополнительный класс (1ый год обучения) – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

1 дополнительный класс (2ой год обучения)- в объёме 2 часа в неделю-66 часов

1 класс – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

2 класс– в объеме 2 часа в неделю – 66 часов

3 класс - в объеме 2 часа в неделю -66 часов

4класс – в объеме 2 часа в неделю-66 часов

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

*Личностные результаты:*

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико- ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения программы должны отражать: осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; формирование готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты:*

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой; умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

**Содержание рабочей программы**

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

***Физическая подготовка***

Включает в себя подразделы: дыхательные упражнения. Основные положения и движения. Упражнения для формирования правильной осанки. Ритмические упражнения. Построение и перестроение. Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Лазание, перелезание, подлезание.

***Коррекционные подвижные игры***

Включает в себя подвижные ролевые игры, игры-эстафеты и элементы спортивных игр и спортивных упражнений: баскетбол, волейбол, футбол.

Занятия на открытом воздухе зимой включают в себя подразделы:

Ходьба и бег по снегу и скользким поверхностям. Спуск с горы на санках.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

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

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Физическая подготовка.

*Дыхательные упражнения.*

Глубокий вдох через нос и выдох через рот.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например:

«Паровоз» - чу, чу, чу - выдох.

«Самолет» - у, у, у - выдох.

«Жук» - ж - ж - ж - выдох.

*Основные положения и движения.* Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в предыдущем классе, с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головой - «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движение рук из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны, «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны - «Насос». Движения прямой ногой: вперед, в стороны, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

*Упражнение для формирование правильной осанки.* Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

*Ритмические упражнения.* Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

*Построение и перестроение.* Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Становись!», «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!» «Повернулись!».

*Ходьба и бег.* Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

*Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.* Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой и в ходьбе. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Передача большого мяча в колонне. Переноска 3-4 гимнастических палок, двух мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

*Лазание, перелезание, подлезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

*Коррекционные подвижные игры*

Повторение и закрепление игр, пройденных в первом классе. «Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки. «Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держатся за веревку.

Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараясь поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер - бег парами.

*Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.*

*Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Броски мяча двумя руками в «бочку» (напольную цилиндрическую цель с диаметром 50-70 см и высотой 1-1,2 м) или кольцо закрепленное на высоте 1,2 м.

*Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча способом «от груди».

*Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем).

*Кегельбан.* Удержание мяча двумя руками. Катание мяча по полу в ряд кеглей на дистанции 3м.

*Кольцеброс.* Понятие линии броска. Бросание колец диаметром не менее 20 см на колышки с дистанции до 1,5 м

*Занятия на открытом воздухе зимой*

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.

Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.

Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.

Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

**Тематическое планирование**

**1 дополнительный класс (1ый год обучения),  
 1 дополнительный класс (2ой год обучения),  
1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 16 часов |
| 1 | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 |
| 2 | Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!». Перестроения. | 1 |
| 3 | Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц» | 1 |
| 4 | Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. | 1 |
| 5 | Бег с мячом в руках. Подвижная игра «Лабиринт». | 1 |
| 6 | Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке. | 1 |
| 7 | Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки». | 1 |
| 8 | Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе». | 1 |
| 9 | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель» | 1 |
| 10 | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1 |
| 11 | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи» | 1 |
| 12 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан» | 1 |
| 13 | Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 |
| 14 | Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка» | 1 |
| 15 | Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!» | 1 |
| 16 | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **16 часов** |
| 17 | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала. | 1 |
| 18 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики» | 1 |
| 19 | Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. | 1 |
| 20 | Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга. | 1 |
| 21 | Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде. | 1 |
| 22 | Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну. | 1 |
| 23 | Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1 |
| 24 | Повторение основной стойки. Команда «Вольно».  Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки» | 1 |
| 25 | Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить» | 1 |
| 26 | Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. | 1 |
| 27 | Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород» | 1 |
| 28 | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью. | 1 |
| 29 | Ходьба по гимнастической скамье | 1 |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия | 1 |
| 31 | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. | 1 |
| 32 | Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия. | 1 |
|  | **Занятия на открытом воздухе зимой** | **18 часов** |
| 33 | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 34 | Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. | 1 |
| 35 | Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период | 1 |
| 36 | Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд» | 1 |
| 37 | Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок» | 1 |
| 38 | Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности | 1 |
| 39 | Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой | 1 |
| 40 | Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой | 1 |
| 41 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки. | 1 |
| 42 | Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп» | 1 |
| 43 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий. | 1 |
| 44 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий. | 1 |
| 45 | Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед. | 1 |
| 46 | Игра-соревнование «Зимние забавы» | 1 |
| 47 | Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой. | 1 |
| 48 | Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках. | 1 |
| 49 | Самостоятельный подъем санок на горку. | 1 |
| 50 | Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках | 1 |
|  | **Легкая атлетика –** | **16 часов** |
| 51 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» | 1 |
| 52 | ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени. | 1 |
| 53 | ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени. | 1 |
| 54 | Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 55 | Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы» | 1 |
| 56 | Бег 50м с учетом времени. Подвижная игра «Догони мяч» | 1 |
| 57 | Прыжки на месте с изменением темпа и под счет. | 1 |
| 58 | Выпрыгивание из приседа вверх. | 1 |
| 59 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок» | 1 |
| 60 | Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек» | 1 |
| 61 | Промежуточная аттестация.  Тестирование – метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 62 | Тестирование – бег на скорость 30 метров | 1 |
| 63 | Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |
| 64 | Тестирование – челночный бег. | 1 |
| 65 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. | 1 |
| 66 | Тестирование – 6-минутный бег. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее». | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **16 часов** |
| 1 | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Ведение мяча на месте и в движении | 1 |
| 2 | Тестирование – метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 3 | Тестирование – бег на скорость 30 метров. | 1 |
| 4 | Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |
| 5 | Тестирование – челночный бег. | 1 |
| 6 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. | 1 |
| 7 | Тестирование – 6-минутный бег. | 1 |
| 8 | Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 9 | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления.  Подвижная игра-соревнование «Зигзаги» | 1 |
| 11 | Ловля и передача мяча на месте.  Подвижная игра « Ловишки» | 1 |
| 12 | Ловля и передача мяча в движении.  Подвижная игра «Вышибалы» | 1 |
| 13 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 |
| 14 | Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!» | 1 |
| 15 | Броски в кольцо двумя руками снизу.  Подвижная игра «Точки» | 1 |
| 16 | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала. | 1 |
|  | **Гимнастика** | **16 часов** |
| 17 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки» | 1 |
| 18 | Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде | 1 |
| 19 | Ходьба и бег врассыпную. | 1 |
| 20 | Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет. | 1 |
| 21 | Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки. | 1 |
| 22 | Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра «Щуки-караси» | 1 |
| 23 | Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. | 1 |
| 24 | Перестроение в круг. | 1 |
| 25 | Перепрыгивание через шнур. | 1 |
| 26 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | 1 |
| 27 | Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты. | 1 |
| 28 | Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты. | 1 |
| 29 | Перелезания со скамейки на скамейку. | 1 |
| 30 | Наклоны вперед с поворотами, в стороны. | 1 |
| 31 | Понятие «выполнение под счет» | 1 |
| 32 | Прохождение гимнастической полосы препятствий.  Подвижная игра «Веселый мяч» | 1 |
|  | **Занятия на открытом воздухе зимой** | **20 часов** |
| 33 | ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период | 1 |
| 34 | Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»;  Подвижная игра «Морозко» | 1 |
| 35 | Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности.  Подвижная игра «Зимний калейдоскоп» | 1 |
| 36 | Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара» | 1 |
| 37 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.  Подвижная игра «Снежинки». | 1 |
| 38 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку. | 1 |
| 39 | Техника безопасности при нахождении на горке и спуске.  Спуск с горы 10м на санках. | 1 |
| 40 | Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках.  Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами» | 1 |
| 41 | Подвижные игры: «Санный поезд», «Зимние догонялки»,  «Ну-ка варежки надели!». | 1 |
| 42 | Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках.  Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами» | 1 |
| 43 | Подвижнаые игры: «Санный поезд», «Зимние догонялки»,  «Ну- ка варежки надели!». | 1 |
| 44 | Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева» | 1 |
| 45 | Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний» | 1 |
| 46 | Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Санный поезд» | 1 |
| 47 | Игра-соревнование «Мы мороза не боимся» | 1 |
| 48 | Спортивный праздник «Масленница» | 1 |
| 49 | Ведение большого мяча хоккейной клюшкой. | 1 |
| 50 | Ведение малого мяча хоккейной клюшкой. | 1 |
| 51 | Игра-соревнование «Зимние забавы» | 1 |
| 52 | Зимняя эстафета на основе пройденного материала. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **16 часов** |
| 53 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение.  Подвижная игра «Сделай фигуру» | 1 |
| 54 | Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. | 1 |
| 55 | Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг» | 1 |
| 56 | Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. | 1 |
| 57 | Спрыгивание с высоты 10 и 20 см.  Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» | 1 |
| 58 | Метание мячей разной массы и диаметра.  Подвижная игра «Попадай-ка» | 1 |
| 59 | Метание мячей на заданное расстояние.  Подвижная игра «Попадай-ка» | 1 |
| 60 | Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала | 1 |
| 61 | Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее». | 1 |
| 62 | Промежуточная аттестация.  Тестирование – метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 63 | Тестирование – бег на скорость 30 метров. | 1 |
| 64 | Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |
| 65 | Тестирование – челночный бег. | 1 |
| 66 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. | 1 |
| 67 | Тестирование – 6-минутный бег. | 1 |
| 68 | Соревнования: «Веселые старты» | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **16 часов** |
| 1 | Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника. | 1 |
| 2 | Выполнение команд по словестной инструкции. | 1 |
| 3 | Повороты по ориентирам.  Прыжки в длину с места. | 1 |
| 4 | Подвижная игра: «Побеги к своему цвету». | 1 |
| 5 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 6 | Основные положения и движения. | 1 |
| 7 | Подвижная игра: «Побеги к своему цвету». | 1 |
| 8 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 9 | Прыжки в длину с места.  Подвижная игра: «Побеги к своему цвету». | 1 |
| 10 | Дыхательные упражнения.  Подвижная игра: «День и ночь». | 1 |
| 11 | Упражнения для формирования правильной осанки.  Подвижная игра: «День и ночь». | 1 |
| 12 | Подвижная игра: «День и ночь». | 1 |
| 13 | Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам. | 1 |
| 14 | Совершенствование ловли и передачи мяча.  Подвижная игра: «У кого меньше мячей» | 1 |
| 15 | Совершенствование ловли и передачи мяча.  Подвижная игра: «У кого меньше мячей» | 1 |
| 16 | Совершенствование ловли и передачи мяча.  Подвижная игра: «Борьба за мяч» | 1 |
|  | **Гимнастика** | **16 часов** |
| 17 | Техника безопасности при занятии гимнастикой.  Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га» | 1 |
| 18 | Повторение строевых команд. Построение в шеренгу по команде. | 1 |
| 19 | Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь | 1 |
| 20 | Понятие «Перекат». Перекат назад из положения упор присев. | 1 |
| 21 | Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур. | 1 |
| 22 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. | 1 |
| 23 | Ходьба и бег врассыпную. Прыжки с высоты. | 1 |
| 24 | Ходьба и бег врассыпную.  Прыжки с высоты. | 1 |
| 25 | Перелезания со скамейки на скамейку. | 1 |
| 26 | Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке.  Подъем и спуск по гимнастической стенке. | 1 |
| 27 | Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород» | 1 |
| 28 | Перелезание с пролета на пролет на гимнастической стенке. | 1 |
| 29 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 30 | Вис на рейке гимнастической стенки. | 1 |
| 31 | Вис на канате с раскачиванием | 1 |
| 32 | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 |
|  | **Занятия на открытом воздухе зимой** | **20 часов** |
| 33 | ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ на улице в зимний период | 1 |
| 34 | Ходьба и бег по снегу. Ходьба по прямым и наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимние догонялки» | 1 |
| 35 | Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности.  Подвижная игра «Зимний калейдоскоп» | 1 |
| 36 | Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности.  Подвижная игра «Снежинки». | 1 |
| 37 | Самостраховка при спуске по скользким ступеням. | 1 |
| 38 | Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку | 1 |
| 39 | Техника безопасности при нахождении на горке и спуске.  Спуск с горы 10м на санках. | 1 |
| 40 | Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках.  Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами» | 1 |
| 42 | Подвижнаые игры: «Санный поезд», «Зимние догонялки»,  «Ну- ка варежки надели!». | 1 |
| 41 | Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева» | 1 |
| 43 | Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний» | 1 |
| 44 | Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Санный поезд» | 1 |
| 45 | Игра-соревнование «Мы мороза не боимся» | 1 |
| 46 | Спортивный праздник «Масленница» | 1 |
| 47 | Ведение большого мяча хоккейной клюшкой. | 1 |
| 48 | Ведение малого мяча хоккейной клюшкой. | 1 |
| 49 | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой. | 1 |
| 50 | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа | 1 |
| 51 | Ведение мяча клюшкой огибая предметы. | 1 |
| 52 | Зимняя эстафета на основе пройденного материала. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **16 часов** |
| 53 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении. | 1 |
| 54 | Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 |
| 55 | Бег 150м с учетом времени. Чередование бега с ходьбой. | 1 |
| 56 | Перепрыгивание через линию, натянутый шнур. | 1 |
| 57 | Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат).  Подвижная игра «Зайка» | 1 |
| 58 | Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант» | 1 |
| 59 | Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадайка» | 1 |
| 60 | Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее». | 1 |
| 61 | Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см. | 1 |
| 62 | Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала. | 1 |
| 63 | Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность. | 1 |
| 64 | Тестирование – бег на скорость 30 метров. | 1 |
| 65 | Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |
| 67 | Тестирование – челночный бег. | 1 |
| 68 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег. | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **16 часов** |
| 1 | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!» |  |
| 2 | Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем. |  |
| 3 | Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом» |  |
| 4 | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы». |  |
| 5 | Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча. |  |
| 6 | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч» |  |
| 7 | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч» |  |
| 8 | Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!» |  |
| 9 | Ведение мяча на месте с передачей в парах. |  |
| 10 | Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах. |  |
| 11 | Ведение мяча в движении с передачей в парах.  Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» |  |
| 12 | Разучивание подвижной игры: «Минус пять». |  |
| 13 | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки» |  |
| 14 | Ведение мяча на месте с броском в кольцо. |  |
| 15 | Передача мяча с броском в кольцо в парах. |  |
| 16 | Игра: «Мяч через сетку».  Игра: «Мяч через сетку» с двумя мячами. |  |
|  | **Гимнастика** | **16 часов** |
| 17 | Техника безопасности при занятии гимнастикой.  Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем |  |
| 18 | Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра«Выбегай-ка» |  |
| 19 | Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер. |  |
| 20 | Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера. |  |
| 21 | Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера. |  |
| 22 | Прыжок через барьер с места. |  |
| 23 | Преодоление гимнастической полосы препятствий |  |
| 24 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. |  |
| 25 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. |  |
| 26 | Перестроение в круг.  Перепрыгивание через шнур. |  |
| 27 | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. |  |
| 28 | Ходьба и бег врассыпную. |  |
| 29 | Перелезания со скамейки на скамейку |  |
| 30 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. |  |
| 31 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. |  |
| 32 | Вис на рейке гимнастической стенки. |  |
|  | **Занятия на открытом воздухе зимой** | **20 часов** |
| 33 | ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой.  Требования к одежде. ОРУ в зимний период |  |
| 34 | Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки» |  |
| 35 | Движение по скользким поверхностям шагом, бегом. |  |
| 36 | Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям.  Подвижная игра «Зимушка-зима» |  |
| 37 | Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед. |  |
| 38 | Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята» |  |
| 39 | Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках. |  |
| 40 | Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Санный поезд» |  |
| 41 | Игра-соревнование «Мы мороза не боимся» |  |
| 42 | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой. |  |
| 43 | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа. |  |
| 44 | Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах |  |
| 45 | Удар клюшкой по большому и малому мячу. |  |
| 46 | Зимняя эстафета «Снежные забавы» |  |
| 47 | Удар клюшкой по мячу на дальность |  |
| 48 | Удар клюшкой по большому и малому мячу. |  |
| 49 | Удар клюшкой по мячу в цель. |  |
| 52 | Зимняя эстафета на основе пройденного материала. |  |
|  | **Легкая атлетика** | **16 часов** |
| 53 | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом. |  |
| 54 | Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. |  |
| 55 | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. |  |
| 56 | Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см. |  |
| 57 | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. |  |
| 58 | Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики» |  |
| 59 | Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега. |  |
| 60 | Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность. |  |
| 61 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель». |  |
| 62 | Тестирование – метание малого мяча на дальность. |  |
| 63 | Тестирование – бег на скорость 30 метров |  |
| 64 | Тестирование – прыжок в длину с места. |  |
| 65 | Тестирование – челночный бег. |  |
| 67 | Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег. |  |
| 68 | Игра-соревнование «Веселые старты» |  |

**Материально-техническое обеспечение**

**предусматривает**:

* инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
* **дидактический материал**: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;
* **спортивный инвентарь**: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.