

3

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

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

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

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

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являютсяследующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие иупорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
* развивать навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками. Уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорной ситуации.
* формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являютсяследующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической 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 безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**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 помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической 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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тематический план** | |
|  |  |  |
| **Темы программы** |  | **Количество часов** |
| Гимнастика и акробатика |  | 30 |
| Лёгкая атлетика |  | 28 |
| Лыжная подготовка |  | 18 |
| Подвижные игры |  | 26 |
| **Итого:** |  | **102** |

**Содержание рабочей программы**

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

атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические

сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

***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.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с 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.

***Лыжная и конькобежная 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: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | № | | Тема урока |  |  | Планированные результаты | | Дата проведения | |
| п\п | урока | |  |  |  | личностные | предметные | План | Факт |
|  | по | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | теме | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **Лёгкая атлетика 28/14** | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Ориентация на | Правильно выполнять |  |  |
|  |  |  |  |  |  | содержательные | основные движения в |  |  |
|  |  |  |  |  |  | моменты школьной | ходьбе, беге, прыжках |  |  |
|  |  |  |  |  |  | действительности и | и метании. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | адекватное осознание | Соблюдать технику |  |  |
|  |  |  |  |  |  | представление о | безопасности. |  |  |
|  |  |  |  |  |  | качествах хорошего |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ученика, проявление |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | особого интереса к |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | новому, школьному |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | содержанию занятий. |  |  |  |
| 1. |  | 1. | Ходьба в различном темпе, с |  |  |  | Правильно дышать | 2.09 |  |
|  |  |  | выполнениями упражнений для |  |  |  | при ходьбе. Следить |  |  |
|  |  |  | рук. |  |  |  | за правильной |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | осанкой, соблюдать |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | дистанцию при |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | ходьбе. |  |  |
| 2. |  | 2. | Медленный бег до 3-х минут. |  |  |  | Выполнять |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | правильную технику | 7.09 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | бега, соблюдать |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | дистанцию при беге. |  |  |
| 3. |  | 3. | Контрольные испытания. |  |  |  | Выполнять требования | 8.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | учителя при сдаче |  |  |
|  |  |  |  | контрольных |  |  |
|  |  |  |  | нормативов. |  |  |
|  |  |  |  | Соблюдать технику |  |  |
|  |  |  |  | безопасности. |  |  |
| 4. | 4. | Высокий старт (понятие). |  | Правильно выполнять | 9.09 |  |
|  |  |  |  | технику высокого |  |  |
|  |  |  |  | старта. Соблюдать |  |  |
|  |  |  |  | технику безопасности. |  |  |
| 5. | 5. | Прыжки с ноги на ногу с |  | Соблюдать дистанцию | 14.09 |  |
|  |  | продвижением вперёд до 15 м. |  | при прыжках. |  |  |
| 6. | 6. | Метание малого мяча левой и |  | Следить за техникой |  |  |
|  |  | правой рукой. |  | выполнения метания. |  |  |
|  |  |  |  | Соблюдать технику | 15.09 |  |
|  |  |  |  | безопасности при |  |  |
|  |  |  |  | метании. |  |  |
| 7. | 7. | Бег в чередовании с ходьбой до |  | Выполнять | 16.09 |  |
|  |  | 100 метров. |  | правильную технику |  |  |
|  |  |  |  | бега и правильно |  |  |
|  |  |  |  | дышать при ходьбе и |  |  |
|  |  |  |  | беге. |  |  |
| 8. | 8. | Прыжки в длину (место |  | Правильно выполнять | 21.09 |  |
|  |  | отталкивание не обозначено). |  | отталкивание (одной |  |  |
|  |  |  |  | ногой и приземляться |  |  |
|  |  |  |  | на обе ноги ). |  |  |
|  |  |  |  | Соблюдать технику |  |  |
|  |  |  |  | безопасности. |  |  |
| 9. | 9. | Челночный бег 3х10 |  | Соблюдать технику | 22.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | безопасности при беге. |  |  |
| 10. | 10. | Бег на скорость 30 м. |  | Соблюдать технику | 23.09 |  |
|  |  |  |  | безопасности при беге. |  |  |
| 11. | 11. | Прыжки через препятствия (мячи) |  | Следить за мягким | 28.09 |  |
|  |  |  |  | приземлением при |  |  |
|  |  |  |  | прыжках. |  |  |
| 12. | 12. | Метание мяча в баскетбольный |  | Соблюдать технику | 29.09 |  |
|  |  | щит |  | безопасности при |  |  |
|  |  |  |  | метании мяча. |  |  |
| 13. | 13. | Броски набивного мяча |  | Соблюдать технику | 30.09 |  |
|  |  |  |  | безопасности при |  |  |
|  |  |  |  | броске. |  |  |
| 14. | 14. | Бег на скорость 40 м |  | Соблюдать технику | 5.10 |  |
|  |  |  |  | безопасности при беге. |  |  |

**Гимнастика и акробатика 30/8**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Положительное |  |  |  |
|  |  |  | отношение к занятиям. |  |  |  |
|  |  |  | Умение использовать |  |  |  |
|  |  |  | ценности физической |  |  |  |
|  |  |  | культуры для |  |  |  |
|  |  |  | индивидуальных |  |  |  |
|  |  |  | потребностей, |  |  |  |
|  |  |  | достижение личностно |  |  |  |
|  |  |  | значимых результатов. |  |  |  |
| 15. | 1. | Построение в колонну, шеренгу |  | Различать колонну и |  |  |
|  |  |  |  | шеренгу, уметь | 6.10 |  |
|  |  |  |  | строиться. Соблюдать |  |  |
|  |  |  |  | технику безопасности. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | 2. | Лазание по гимнастической стенке |  | Соблюдать технику | 7.10 |  |
|  |  | вверх, вниз. |  | безопасности при |  |  |
|  |  |  |  | лазании. |  |  |
| 17. | 3. | Ходьба по гимнастической |  | Соблюдать технику | 12.10 |  |
|  |  | скамейке с перешагиванием через |  | безопасности при |  |  |
|  |  | предмет. |  | ходьбе. |  |  |
| 18. | 4. | Размыкание и смыкание |  | Знать приставной шаг. | 13.10 |  |
|  |  | приставными шагами. |  |  |  |  |
| 19. | 5. | Пролезание сквозь гимнастические |  | Соблюдать технику | 14.10 |  |
|  |  | обручи. |  | безопасности при |  |  |
|  |  |  |  | пролезании. |  |  |
| 20. | 6. | Упор на гимнастической скамейке, |  | Следить за | 19.10 |  |
|  |  | гимнастическом козле. |  | положением головы, |  |  |
|  |  |  |  | спины, ягодиц, ног |  |  |
| 21. | 7. | Перестроение из колонны по |  | Соблюдать интервал и | 20.10 |  |
|  |  | одному в колонну по два в |  | дистанцию. |  |  |
|  |  | движении. |  |  |  |  |
| 22. | 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре |  | Следить за осанкой. | 21.10 |  |
|  |  | лёжа на скамейке. |  |  |  |  |

**Подвижные игры 26/6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Активно включаться в | Руководствоваться |  |  |
|  |  |  | общение со | правилам игры. |  |  |
|  |  |  | сверстниками на | Соблюдать правила |  |  |
|  |  |  | принципах уважения, | безопасности. |  |  |
|  |  |  | доброжелательности. | Организовывать и |  |  |
|  |  |  | Стремление к победе, | проводить совместно |  |  |
|  |  |  | умение достойно | со сверстниками |  |  |
|  |  |  | проигрывать. | подвижные игры. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Описывать технику |  |  |
|  |  |  |  | игровых действий. |  |  |
|  |  |  |  | Взаимодействовать со |  |  |
|  |  |  |  | сверстниками, при |  |  |
|  |  |  |  | этом соблюдать |  |  |
|  |  |  |  | правила безопасности. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | 1. | «Два сигнала». |  |  | 2.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | 2. | «Запрещённое движение». |  |  | 3.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | 3. | «Шишки, жёлуди, орехи». |  |  | 9.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | 4. | «Перестрелка» |  |  | 10.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | 5. | «Воробьи – вороны» |  |  | 11.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | 6. | «Мяч соседу» |  |  | 16.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Гимнастика и акробатика 30/12**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Проявлять | Соблюдать технику |  |  |
|  |  |  | дисциплинированность, | безопасности при |  |  |
|  |  |  | трудолюбие и упорство | выполнении |  |  |
|  |  |  | в достижении | гимнастических |  |  |
|  |  |  | поставленных целей. | упражнений. |  |  |
|  |  |  | Активно включаться в |  |  |  |
|  |  |  | общение и |  |  |  |
|  |  |  | взаимодействие со |  |  |  |
|  |  |  | сверстниками на |  |  |  |
|  |  |  | принципах уважения и |  |  |  |
|  |  |  | доброжелательности, |  |  |  |
|  |  |  | взаимопомощи и |  |  |  |
|  |  |  | сопереживания. |  |  |  |
| 29. | 9. | Лазание по гимнастической стенке |  | Правильно выполнять | 17.11 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | в сторону приставными шагами. |  | хват руками. |  |  |
|  |  |  |  | Соблюдать технику |  |  |
|  |  |  |  | безопасности |  |  |
| 30. | 10. | Прыжок боком через |  | Правильно выполнять |  |  |
|  |  | гимнастическую скамейку. |  | прыжок боком, мягко | 18.11 |  |
|  |  |  |  | приземляться. |  |  |
| 31. | 11. | Расчёт на первый, второй. |  | Следить за поворотом |  |  |
|  |  |  |  | головы при передачи | 23.11 |  |
|  |  |  |  | номера. |  |  |
| 32. | 12. | Прыжок в глубину из положения |  | Правильно выполнять |  |  |
|  |  | приседа. |  | стойку и приземляться | 24.11 |  |
|  |  |  |  | на согнутые ноги. |  |  |
| 33. | 13. | Ходьба по наклонной скамейке с |  | Следить за осанкой. | 25.11 |  |
|  |  | различным положением рук. |  |  |  |  |
| 34. | 14. | Упражнения с малыми мячами |  |  | 30.11 |  |
|  |  | (перебрасывание). |  |  |  |  |
| 35. | 15. | Вис на гимнастической стенке на |  | Правильно выполнять |  |  |
|  |  | согнутых руках. |  | хват руками, не | 1.12 |  |
|  |  |  |  | прыгать с |  |  |
|  |  |  |  | гимнастической |  |  |
|  |  |  |  | стенке. |  |  |
| 36. | 16. | Стойка на одной ноге. |  |  | 2.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37. | 17. | Ходьба по гимнастической |  |  | 7.12 |  |
|  |  | скамейке с доставанием предмета |  |  |  |  |
| 38. | 18. | Подтягивание в висе на |  | Правильно выполнять |  |  |
|  |  | перекладине. |  | хват руками. | 8.12 |  |
| 39. | 19. | Перелезание через козла. |  |  | 9.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | 20. | Подтягивание по наклонной |  |  | 14.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

скамейке лёжа на животе.

**Подвижные игры 26/7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Активно включаться в | Руководствоваться |  |  |
|  |  |  | общение со | правилам игры. |  |  |
|  |  |  | сверстниками на | Соблюдать правила |  |  |
|  |  |  | принципах уважения, | безопасности. |  |  |
|  |  |  | доброжелательности. | Организовывать и |  |  |
|  |  |  | Стремление к победе, | проводить совместно |  |  |
|  |  |  | умение достойно | со сверстниками |  |  |
|  |  |  | проигрывать. | подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  | Описывать технику |  |  |
|  |  |  |  | игровых действий. |  |  |
|  |  |  |  | Взаимодействовать со |  |  |
|  |  |  |  | сверстниками, при |  |  |
|  |  |  |  | этом соблюдать |  |  |
|  |  |  |  | правила безопасности. |  |  |
| 41. | 7. | «Самые сильные». |  |  | 15.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | 8. | «Прыжки по полоскам». |  |  | 16.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 43. | 9. | «Попади в цель» |  |  | 21.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 44. | 10. | «Мяч среднему». |  |  | 22.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 45. | 11. | «Гонка мячей по кругу» |  |  | 23.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 46. | 12. | «Отгадай чей голосок». |  |  | 11.01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 47. | 13. | «Зоркий глаз». |  |  | 12.01 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Лыжная подготовка 18** | |  |  |  |
|  |  |  | Проявлять | Уметь переносить |  |  |
|  |  |  | дисциплинированность, | лыжи к месту занятий, |  |  |
|  |  |  | трудолюбие и упорство | ходить на месте с |  |  |
|  |  |  | в достижении | подниманием носков |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | поставленных целей.  Активно включаться в  общение и  взаимодействие со  сверстниками на  принципах уважения и  доброжелательности,  взаимопомощи и  сопереживания. | лыж, ходить  приставным и  ступающим шагом.  Передвигаться  ступающим и  скользящим шагом.  Выполнять спуск в  основной стойке.  Подниматься в  подъём ступающим и  скользящим шагом.  Передвигаться на  лыжах 800 м. за урок.  Соблюдать технику  безопасности при  занятиях лыжной  подготовки. |  |  |
| 48 | 1. | Выбор лыж, палок, одежда, обувь лыжника, правила поведения |  |  | 13.01 |  |
| 49 | 2. | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. |  |  | 18.01 |  |
| 50 | 3. | Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» |  |  | 19.01 |  |
| 51 | 4. | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. |  |  | 20.01 |  |
| 52 | 5. | Подъём ступающим шагом по склону. |  |  | 25.01 |  |

1. 6. Стойка лыжника при спусках. 26.01

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 54. | 7. | Подъём скользящим шагом. 27.01 |
|  |  |  |
| 55. | 8. | Поворот на месте |
|  |  | «переступанием». 1.03 |
| 56. | 9. | Спуск с горки в основной стойке. 2.03 |
|  |  |  |
| 57. | 10. | Повторное передвижение в |
|  |  | быстром темпе 20-30 м (3-5 раз) 3.03 |
| 58. | 11. | Подъём лесенкой наискось. 8.03 |
|  |  |  |
| 59. | 12. | Спуск в низкой стойке. 9.03 |
|  |  |  |
| 60. | 13. | Передвижение ступенчатым |
|  |  | шагом. 10.03 |
| 61. | 14. | Торможение на лыжах. 15.03 |
|  |  |  |
| 62. | 15. | Передвижение на лыжах разными |
|  |  | способами. 16.03 |
| 63. | 16. | Передвижение на лыжах (до 800 м |
|  |  | за урок). 17.03 |
| 64. | 17. | Круговая эстафета. 22.03 |
|  |  |  |
| 65. | 18. | Игры на лыжах «Подбери |
|  |  | флажок», «Кто быстрее». 24.03 |

**Гимнастика и акробатика 30/10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Проявлять | Соблюдать технику |  |  |
|  |  |  | дисциплинированность, | безопасности при |  |  |
|  |  |  | трудолюбие и упорство | выполнении |  |  |
|  |  |  | в достижении | гимнастических |  |  |
|  |  |  | поставленных целей. | упражнений. |  |  |
|  |  |  | Активно включаться в | Правильно выполнять |  |  |
|  |  |  | общение и | гимнастические |  |  |
|  |  |  | взаимодействие со | упражнения. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | сверстниками на |  |  |  |
|  |  |  | принципах уважения и |  |  |  |
|  |  |  | доброжелательности, |  |  |  |
|  |  |  | взаимопомощи и |  |  |  |
|  |  |  | сопереживания. |  |  |  |
| 66. | 21. | Ходьба по гимнастической |  |  |  |  |
|  |  | скамейке приставными шагами, |  |  | 1.03 |  |
|  |  | повороты |  |  |  |  |
| 67. | 22. | Перекаты в группировке. |  |  | 2.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 68. | 23. | Кувырок вперёд из упора присев |  |  | 3.03 |  |
|  |  | до положения сидя. |  |  |  |  |
| 69. | 24. | Кувырок вперёд из упора присев |  |  | 9.03 |  |
|  |  | до упора присев. |  |  |  |  |
| 70. | 25. | Кувырок назад из группировки. |  |  | 10.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 71. | 26. | Два кувырка вперёд. |  |  | 15.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 72. | 27. | Из положения лёжа на спине |  |  |  |  |
|  |  | «мостик». |  |  | 16.03 |  |
| 73. | 28. | Стойка на лопатках. |  |  | 17.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 74. | 29. | Комплекс упражнений с мячами. |  |  | 29.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 75. | 30. | Гимнастическая полоса |  |  | 30.03 |  |
|  |  | препятствий. |  |  |  |  |
|  |  | **Подвижные игры 26/7** | |  |  |  |
|  |  |  | Активно включаться в | Руководствоваться |  |  |
|  |  |  | общение со | правилам игры. |  |  |
|  |  |  | сверстниками на | Соблюдать правила |  |  |
|  |  |  | принципах уважения, | безопасности. |  |  |
|  |  |  | доброжелательности. | Организовывать и |  |  |
|  |  |  | Стремление к победе, | проводить совместно |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | умение достойно | со сверстниками |  |  |
|  |  |  | проигрывать. | подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  | Описывать технику |  |  |
|  |  |  |  | игровых действий. |  |  |
|  |  |  |  | Взаимодействовать со |  |  |
|  |  |  |  | сверстниками, при |  |  |
|  |  |  |  | этом соблюдать |  |  |
|  |  |  |  | правила безопасности. |  |  |
| 76. | 14. | «Точный прыжок». |  |  | 31.03 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 77. | 15. | «Пустое место» |  |  | 5.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 78. | 16. | «Летает - не летает». |  |  | 6.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 79. | 17. | «Часовые и разведчики». |  |  | 7.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 80. | 18. | «Зайцы, сторож, Жучка» |  |  | 12.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 81. | 19. | «Салки» |  |  | 13.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Лёгкая атлетика 28/16** | |  |  |  |
|  |  |  | Ориентация на | Правильно выполнять |  |  |
|  |  |  | содержательные | основные движения в |  |  |
|  |  |  | моменты школьной | ходьбе, беге, прыжках |  |  |
|  |  |  | действительности и | и метании. |  |  |
|  |  |  | адекватное осознание | Соблюдать технику |  |  |
|  |  |  | представление о | безопасности. |  |  |
|  |  |  | качествах хорошего |  |  |  |
|  |  |  | ученика, проявление |  |  |  |
|  |  |  | особого интереса к |  |  |  |
|  |  |  | новому, школьному |  |  |  |
|  |  |  | содержанию занятий. |  |  |  |
| 82. | 15. | Бег с высокого старта. |  |  | 14.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 83. | 16. | Метание малого мяча на |  |  | 19.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | дальность в горизонтальную цель. | |  |  |  |  |
| 84. | 17. | Метание малого мяча на дальность | |  |  | 20.04 |  |
|  |  | в вертикальную цель. | |  |  |  |  |
| 85. | 18. | Бег с высоким подниманием бедра. | |  |  | 21.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86. | 19. | Ознакомление с прыжком с разбега | |  |  | 26.04 |  |
|  |  | способом перешагивание. | |  |  |  |  |
| 87. | 20. | Бег с захлёстыванием голени. | |  |  | 27.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88. | 21. | Бег на скорость 30 метров. | |  |  | 28.04 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89. | 22. | Знакомство с эстафетным бегом. | |  |  | 4.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90. | 23. | Прыжок боком через скамейку. | |  |  | 5.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91. | 24. | Прыжок в длину с небольшого | |  |  | 11.05 |  |
|  |  | разбега. | |  |  |  |  |
| 92. | 25. | Бег 300 метров. | |  |  | 12.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93. | 26. | Прыжки на скакалке. | |  |  | 17.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 94. | 27. | Повторный бег 3х30 | |  |  | 18.05 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95. | 28. | Контрольные испытания. |  | |  | 19.05 |  |

**Подвижные игры 26/7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Активно включаться в | Руководствоваться |  |  |
|  |  |  | общение со | правилам игры. |  |  |
|  |  |  | сверстниками на | Соблюдать правила |  |  |
|  |  |  | принципах уважения, | безопасности. |  |  |
|  |  |  | доброжелательности. | Организовывать и |  |  |
|  |  |  | Стремление к победе, | проводить совместно |  |  |
|  |  |  | умение достойно | со сверстниками |  |  |
|  |  |  | проигрывать. | подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  | Описывать технику |  |  |
|  |  |  |  | игровых действий. |  |  |
|  |  |  |  | Взаимодействовать со |  |  |

сверстниками, при

этом соблюдать

правила безопасности.

96 29. «Перемена мест» 24.05

97 30. «Салки с мячом» 25.05

98 31. «Самый меткий» 25.05

99 32. «Класс смирно!» 26.05

100 33. «Удочка» 26.05

101 34. «Блуждающий мяч» 31.05

102 35. «Прыгающие воробушки»

|  |
| --- |
|  |