


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Гаринская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


"Искусство"

 Черкашина Е. Р.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

 Агамирзоева М. В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОО

 Барышникова О. С.



Протокол

№1 от «28» 08.2023 г.

Протокол

№1 от «31» 08.2023 г.

Приказ

№ 89 от «01» 09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре

Класс: 1-4

Уровень образования: коррекционное

Срок реализации программы: 2023-2024г

Количество часов по учебному плану:

Всего 2-4 класс 102 часа, 1 класс 99 часов; 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе:

Программа «Физическое воспитание», авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В. М. Мозговой, Москва: Просвещение, 2006г

Рабочую программу составила:

Голубева Галина Ивановна

Учитель физической культуры

п. Гари 2023г.

Содержание

1. Планируемый результат
2. Содержание учебного курса по физической культуре
3. Тематическое планирование

1. Планируемые результаты

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (В-1)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС – чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, туго подвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

Последствия поражения ЦНС выражаются в задержке сроков возникновения и незавершенности возрастных психологических новообразований и, главное, в неравномерности, нарушении целостности психофизического развития. Все это, в свою очередь, затрудняет включение ребенка в освоение пласта социальных и культурных достижений общечеловеческого опыта традиционным путем. В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вместе с тем, Российская дефектология (как правопреемница советской) руководствуется

теоретическим постулатом Л. С. Выготского о том, что своевременная педагогическая коррекция с учетом специфических особенностей каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) «запускает» компенсаторные процессы, обеспечивающие реализацию их потенциальных возможностей.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта.

Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной

отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического. Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посилено для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы. Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение.

Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности. У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на

систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы.

При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических. Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывают отрицательное

влияние на характер их деятельности, в особенности произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем осуществляют их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда.

Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками. Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п.

Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются. Выстраивая психолого-педагогическое сопровождение психического развития детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), следует опираться на положение, сформулированное Л. С. Выготским, о единстве закономерностей

развития аномального и нормального ребенка, а так же решающей роли создания таких социальных условий его обучения и воспитания, которые обеспечивают успешное «врастание» его в культуру.

В качестве таких условий выступает система коррекционных мероприятий в процессе специально организованного обучения, опирающегося на сохранные стороны психики учащегося с умственной отсталостью, учитывающее зону ближайшего развития. Таким образом, педагогические условия, созданные в образовательной организации для обучающихся с умственной отсталостью, должны решать как задачи коррекционно-педагогической поддержки ребенка в образовательном процессе, так и вопросы его социализации, тесно связанные с развитием познавательной сферы и деятельности, соответствующей возрастным возможностям и способностям обучающегося.

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым. Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические¹. К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;

1 Е.Л. Гончарова, О.И. Кукушкина «Ребенок с особыми образовательными потребностями»

<http://almanah.ikprao.ru/articles/almanah-5/rebenok-s-osobymi-obrazovatelnyimi-potrebnostjami>.

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру. Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе

реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета физическая культура.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
			класс			
		I	II	III	IV	
1	2	3	4	5	6	
1	Базовая часть	77	78	78	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18	

1.4	Лёгкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	19	21	21	21
2	Вариативная часть	22	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	24	24	24
	итого	99	102	102	102

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до

1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время

занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

3. Календарно-тематическое планирование в 1-4 классах, для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по физической культуре

1 класс

I четверть

№	Дата	Тема урока	Форма проведения		Контроль
			Теория (мин)	Практика (мин)	
1		ИОТ-036 Организующие команды и приемы: построение, повороты, чередование ходьбы и бега.	20	20	
2		ОРУ. Ходьба. Обычный бег.		1	
3		ОРУ. Ходьба, бег, ускорения до 15м		1	
4		ОРУ. Обучение прыжка в длину с места		1	
5		ОРУ без предметов. Бег 30 метров		1	
6		Закрепление техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.		1	
7		Учет техники прыжка с места. Эстафеты.		1	
8		Бег змейкой, по кругу, спиной вперед		1	
9		Бег 1000 метров без у/в		1	
10		Обучение техники метание мяча с места.		1	
11		Закрепление техники метание мяча. Игра метко в цель.		1	
12		Техника метание мяча на дальность. Подтягивание на перекладине		1	
13		Обучение технике бега. Игра прыгающие воробушки.		1	
14		Закрепление техники бега. Бег 30 метров. Эстафеты.		1	
15		Прыжковые упражнения. Подвижные игры		1	
16		Обучение техники прыжка в длину с места. Режим дня.	20	20	
17		Обучение челночному бегу		1	
18		Челночный бег 3x10		1	
19		Обучение ловли и передача мяча в парах.		1	
20		Обучение техники ведения мяча на месте.		1	
21		Ведение мяча на месте		1	
22		Подвижная игра. Салки с мячом. Мяч		1	

		среднему.			
23		Подвижные игры		1	
24		Подвижные игры		1	
II четверть Гимнастика					
25(1)		Роль акробатических упражнений для физического развития. Акробатические упражнения: упор, сед, перекаты	20	20	
26(2)		Перекаты в группировке.		1	
27(3)		Обучение технике кувырка вперед.		1	
28(4)		Кувырок вперед из упора присев.		1	
29(5)		Стойка на лопатках согнув ноги с поддержкой.		1	
30(6)		Лазание по гимнастической стенке.		1	
31(7)		Стойка на лопатках согнув ноги с помощью страховки.		1	
32(8)		ОРУ с гимнастической палкой.		1	
33(9)		Лазание по наклонной скамейке.		1	
34(10)		Мост со страховкой. Кувырок вперед, назад.		1	
35(11)		ОРУ со скакалкой. Мост.		1	
36(12)		Упражнения в виси на гимнастической стенке.		1	
37(13)		ОРУ с обручем. Ползание и переползание.		1	
38(14)		Подтягивание из виси лёжа		1	
39(15)		Упражнения на равновесии.		1	
40(16)		Обучение опорному прыжку вскок в упор присев		1	
41(17)		Лазание по канату.		1	
42(18)		Стойка на лопатках согнув ноги.		1	
43(19)		ОРУ для осанки.		1	
44(20)		Опорный прыжок вскок в упор присев		1	
45(21)		Строевые упражнения, повороты. Подвижные игры		1	
46(22)		Полоса препятствий с элементами лазанья		1	

47(23)		Повторение акробатики. Перекаты, кувырки.		1	
48(24)		Эстафеты.		1	
Лыжная подготовка					
49(1)		ИОТ-036. Передвижение ступающим шагом.	20	20	
50(2)		Обучение техники ступающего и скользящего шага.		1	
51(3)		Обучение технике повороты переступанием.		1	
52(4)		Обучение технике подъема и спуска под уклон.		1	
53 (5)		Длительное скольжение на одной лыже.		1	
54(6)		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.		1	
55(7)		Передвижение скользящим шагом без палок-30 метров.		1	
56(8)		Передвижение скользящим шагом 500м.		1	
57(9)		Спуск в основной стойке.		1	
58(10)		Передвижение ступающим шагом в шеренге.		1	
59(11)		Передвижение по кругу.		1	
60(12)		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.		1	
61(13)		Техника подъема лесенкой		1	
62(14)		Повороты переступанием.		1	
63(15)		Передвижение скользящим шагом		1	
64(16)		Передвижение скользящим шагом		1	
65(17)		Подъемы и спуски.		1	
66(18)		Игры на лыжах.		1	
67(19)		Круговая эстафета.		1	
68(20)		Прохождение на лыжах до 1000м.		1	
69(21)		Встречная эстафета		1	
70(22)		Подвижные игры		1	
71(23)		Подвижные игры с мячом		1	
72(24)		Подвижные игры Снайпер, Совушка.		1	

73(25)		Подвижные игры		1	
74(26)		Эстафеты с предметами		1	
75(27)		Игра «Мураши»		1	
IV четверть					
76(1)		ОРУс б/б мячом		1	
77(2)		ОРУс б/б мячом		1	
78(3)		ОРУ. Ловля и передача мяча в парах.		1	
79(4)		Ловля и передача мяча в тройках.		1	
80(5)		Развитие быстроты. Подвижные игры		1	
81(6)		Личная гигиена. Бег 30м.	20	20	
82(7)		Метание мяча на дальность.		1	
83(8)		ОРУ. Равномерный бег		1	
84(9)		Челночный бег 3x10		1	
85(10)		Метание мяча в цель.		1	
86(11)		Ведение мяча на месте.		1	
87(12)		Обучение прыжка в высоту.		1	
88(13)		Оказание первой помощи. Прыжок в высоту.	20	20	
89(14)		Передача мяча. Эстафета с мячами.		1	
90(15)		Бросок мяча снизу на месте в кольцо		1	
91(16)		Строение человека. Техника метания мяча.	20	20	
92(17)		Метание мяча на дальность		1	
93(18)		Прыжок в длину с разбега.		1	
94(19)		Бег 1000 метров.		1	
95(20)		ОРУ в движении. Многоскоки		1	
96(21)		Прыжок в длину с места.		1	
97(22)		Подвижные игры.		1	
98(23)		Подвижные игры.		1	
99(24)		Встречная эстафета.		1	

--	--	--	--	--	--

2 класс

I четверть

№	Дата	Тема урока	Форма проведения		Контроль
			Теория (мин)	Практика (мин)	
1		ИОТ-036 История древних Олимпийских игр ОРУ	20	20	
2		Специальные беговые упражнения		1	
3		Высокий старт. Бег 30м.		1	
4		Бег 30м. Прыжки в длину с разбега	20	20	Бег 30м
5		Метание мяча. Ускорение из разных п.		1	
6		СБУ. Кросс 1000м.		1	б/у времени
7		Эстафеты. Метание мяча на дальность		1	Метание
8		История олимпийских игр. Олимпийская символика.	1		
9		Прыжковые упражнения. Метание мяча		1	
10		Прыжок в длину с места.		1	
11		ОРУ. Встречная эстафета		1	
12		Игры с беговой направленностью		1	Прыжок
13		Игры с беговой направленностью		1	
14		Пятнашки с ведением Прыжки через скакалку		1	Скакалка
15		Игровые упражнения с б/б мячами		1	
16		Режим дня. Имитация ведения мяча на месте	20	20	
17		Подвижные игры для техники выполнения передвижений		1	
18		Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Челночный бег		1	Челночный бег 3x10
19		Ловля и передача двумя руками от груди		1	
20		Ловля и передача мяча в парах. Пресс за 30с.		1	Пресс

21		«Падающая палка», «Передал-садись»		1	
22		«Ведение парами», «Гонка по кругу»		1	
23		«Подвижная цель», «Попади в кольцо»		1	
24		Эстафеты с б/б. «Перестрелка»		1	
II четверть Гимнастика					
25(1)		Режим дня. Строевые упражнения	20	20	
26(2)		ОРУ для развития гибкости		1	
27(3)		Перекаты в группировке вперёд-назад		1	
28(4)		Упражнения для осанки. Кувырок вперед		1	
29(5)		Кувырок вперед, назад		1	Зачет
30(6)		ОРУ на развитие координации		1	
31(7)		Кувырок вперед, назад		1	Зачет
32(8)		Мост из положения лежа на спине		1	
33(9)		Стойка на лопатках согнув ноги		1	
34(10)		ОРУ с гим-ми палками. «Мост»		1	Зачет
35(11)		ОРУ с обручем. Стойка на лопатках		1	
36(12)		Стойка на лопатках		1	Зачет
37(13)		Опорный прыжок. Лазание по канату		1	
38(14)		Упражнения на равновесие		1	
39(15)		Висы и упоры. Опорный прыжок		1	Зачет
40(16)		Висы и упоры. Лазание по канату		1	
41(17)		Перелезание и переползание.		1	Канат
42(18)		Повторение акробатики		1	
43(19)		Подтягивание .Подвижные игры		1	
44(20)		ОРУ для осанки. Подвижные игры		1	Скакалка за 30с.
45(21)		Круговая тренировка на развитие силы		1	
46(22)		«Эстафета с лазаньем и перелезанием»		1	

47(23)		Полоса препятствий.		1	
48(24)		Игра «Мураши»		1	
III четверть					
49(1)		История лыжного спорта. ИОТ-036 ОПУ	20	20	
50(2)		Ступающий шаг		1	
51(3)		Ступающий шаг		1	
52(4)		Техника скользящего шага		1	
53 (5)		Прохождение на лыжах до 1000м		1	
54(6)		Техника скользящего шага		1	Зачет
55(7)		Повороты переступанием		1	
56(8)		Повороты переступанием		1	Зачет
57(9)		Техника спусков стойке		1	
58(10)		Техника спусков стойке		1	
59(11)		Бег на лыжах		1	Зачет
60(12)		Круговая эстафета с этапами по 150 м		1	
61(13)		Спуски и подъемы		1	
62(14)		Техника подъема лесенкой		1	
63(15)		Техника подъема лесенкой		1	Зачет
64(16)		Техника подъем елочкой		1	
65(17)		Техника подъем елочкой		1	Зачет
66(18)		Лыжная эстафета		1	
67(19)		Бег на лыжах		1	Зачет
68(20)		Подъемы и спуски		1	
69(21)		Игры на лыжах		1	
70(22)		Игра «мяч ловцу»		1	
71(23)		Игра «одно касание»		1	
72(24)		Подвижные игры с мячом		1	
73(25)		Игра «Перестрелка»		1	

74(26)		Игра «Пионербол»		1	
75(27)		Игра «Вышибалы»		1	
76(28)		Подвижные игры: Пустое место, Заяц без дома		1	
77(29)		Подвижные игры: Караси и щука, Чай-чай выручай		1	
78(30)		Подвижные игры: Хвостики, Совушка, Кошки мышки.		1	
IV четверть					
79		ИОТ-036 Ловля и передача мяча в парах.		1	
80		Закаливание и его значение Ведение мяча	20	20	
81		Ловля и передача мяча в тройках Личная гигиена	20	20	
82		Ловля и передача мяча в движении. Пресс 30 сек		1	Зачет
83		Ведение мяча на месте		1	
84		Ведение мяча на месте		1	
85		Ведение мяча в движении Прыжки через скакалку		1	Зачет
86		Упр-я на владение мячом		1	
87		Ведение мяча по прямой и кругу Прыжок в длину с места		1	Зачет
88		Броски мяча в обруч Оказание первой помощи	20	20	
89		Броски мяча в цель Челночный бег		1	Зачет
90		Упр-я на владение мячом		1	
91		Строение человека Броски мяча в щит	20	20	
92		Прыжок в высоту		1	
93		Прыжок в высоту		1	Зачет
94		Прыжок в длину с разбега		1	
95		Равномерный бег		1	
96		Бег с ускорением. Бег 30м.		1	
97		Бег 30м.		1	Зачет
98		Техника метания мяча		1	

99		Метание мяча с места		1	
100		Метание мяча в цель		1	Зачет
101		Бег 1000м		1	Б/у
102		Эстафета. Подвижные игры		1	
		Итого: 102ч.			

3 класс

I четверть

№	Дата	Тема урока	Форма проведения		Контроль
			Теория (мин)	Практика (мин)	
1		ИОТ-036 История лёгкой атлетики. ОРУ	20	20	
2		Специальные беговые упражнения		1	
3		Высокий старт. Бег 30м.		1	
4		Бег 30м. Прыжки в длину с разбега	20	20	Бег 30м
5		Метание мяча. Ускорение из разных п.		1	
6		СБУ. Кросс 1000м.		1	Б/у
7		Эстафеты. Метание мяча на дальность		1	Метание
8		История ГТО	1		
9		Прыжковые упражнения. Метание мяча		1	
10		Прыжок в длину с места.		1	
11		ОРУ. Встречная эстафета		1	
12		Игры с беговой направленностью		1	Прыжок
13		Игры с беговой направленностью		1	
14		Пятнашки с ведением Прыжки через скакалку		1	Скакалка
15		Игровые упражнения с б/б мячами		1	
16		Основные физические качества Имитация ведения мяча на месте	20	20	
17		Подвижные игры для техники выполнения передвижений		1	

18		Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Челночный бег		1	Челночный бег 3x10
19		Ловля и передача двумя руками от груди		1	
20		Ловля и передача мяча в парах. Пресс за 30с.		1	Пресс
21		«Падающая палка», «Передал- садись»		1	
22		«Ведение парами», «Гонка по кругу»		1	
23		«Подвижная цель», «Попади в кольцо»		1	
24		Эстафеты с б/б. «Перестрелка»		1	
II четверть Гимнастика					
25(1)		Режим дня. Строевые упражнения	20	20	
26(2)		ОРУ для развития гибкости		1	
27(3)		Перекаты в группировке вперед-назад		1	
28(4)		Упражнения для осанки. Кувырок вперед		1	
29(5)		Кувырок вперед, назад		1	Зачет
30(6)		ОРУ на развитие координации		1	
31(7)		Кувырок вперед, назад		1	зачет
32(8)		Мост из положения лежа на спине		1	
33(9)		Стойка на лопатках согнув ноги		1	
34(10)		ОРУ с гим-ми палками. «Мост»		1	Зачет
35(11)		ОРУ с обручем. Стойка на лопатках		1	
36(12)		Стойка на лопатках		1	Зачет
37(13)		Опорный прыжок. Лазание по канату		1	
38(14)		Упражнения на равновесие		1	
39(15)		Висы и упоры. Опорный прыжок		1	Зачет
40(16)		Висы и упоры. Лазание по канату		1	
41(17)		Перелезание и переползание.		1	Канат
42(18)		Повторение акробатики		1	
43(19)		Подтягивание .Подвижные игры		1	

44(20)		ОРУ для осанки. Подвижные игры		1	Скакалка за 30с.
45(21)		Круговая тренировка на развитие силы		1	
46(22)		«Эстафета с лазаньем и перелезанием»		1	
47(23)		Полоса препятствий.		1	
48(24)		Игра «Мураши»		1	
III четверть					
49(1)		ИОТ-036 Виды лыжного спорта. ОПУ	20	20	
50(2)		Ступающий шаг		1	
51(3)		Ступающий шаг		1	
52(4)		Техника скользящего шага		1	
53 (5)		Прохождение на лыжах до 1000м		1	
54(6)		Техника скользящего шага		1	зачет
55(7)		Повороты переступанием		1	
56(8)		Повороты переступанием		1	зачет
57(9)		Техника спусков стойке		1	
58(10)		Техника спусков стойке		1	
59(11)		Бег на лыжах		1	зачет
60(12)		Круговая эстафета с этапами по 150 м		1	
61(13)		Спуски и подъемы		1	
62(14)		Техника подъема лесенкой		1	
63(15)		Техника подъема лесенкой		1	зачет
64(16)		Техника подъем елочкой		1	
65(17)		Техника подъем елочкой		1	зачет
66(18)		Лыжная эстафета		1	
67(19)		Бег на лыжах		1	зачет
68(20)		Подъемы и спуски		1	

69(21)		Игры на лыжах		1	
70(22)		Игра «мяч ловцу»		1	
71(23)		Игра «одно касание»		1	
72(24)		Подвижные игры с мячом		1	
73(25)		Игра «Перестрелка»		1	
74(26)		Игра «Пионербол»		1	
75(27)		Игра «Вышибалы»		1	
76(28)		Подвижные игры: Пустое место, Заяц без дома	20	20	
77(29)		Подвижные игры: Караси и щука, Чай-чай выручай	20	20	
78(30)		Подвижные игры: Хвостики, Совушка, Кошки мышки.	20	20	
IV четверть					
79		ИОТ-036 Ловля и передача мяча в парах.		1	
80		История баскетбола. Ведение мяча	20	20	
81		Ловля и передача мяча в тройках Появление мяча	20	20	
82		Ловля и передача мяча в движении. Пресс 30 сек		1	зачет
83		Ведение мяча на месте		1	
84		Ведение мяча на месте		1	
85		Ведение мяча в движении Прыжки через скакалку		1	зачет
86		Упр-я на владение мячом		1	
87		Ведение мяча по прямой и кругу Прыжок в длину с места		1	зачет
88		Броски мяча в обруч Оказание первой помощи	20	20	
89		Броски мяча в цель Челночный бег		1	зачет
90		Упр-я на владение мячом		1	
91		Способы самоконтроля. Броски мяча в щит	20	20	
92		Прыжок в высоту		1	
93		Прыжок в высоту		1	зачет
94		Прыжок в длину с разбега		1	

95		Равномерный бег		1	
96		Бег с ускорением. Бег 30м.		1	
97		Бег 30м.		1	зачет
98		Техника метания мяча		1	
99		Метание мяча с места		1	
100		Метание мяча в цель		1	Зачет
101		Бег 1000м		1	Б/у
102		Эстафета. Подвижные игры		1	
		Итого: 102ч.	.		

4 класс

I четверть

№	Дата	Тема урока	Форма проведения		Контроль
			Теория (мин)	Практика (мин)	
1		ИОТ-036 История лёгкой атлетики. ОРУ	20	20	
2		Специальные беговые упражнения		1	
3		Высокий старт. Бег 30м.		1	
4		Бег 30м. Прыжки в длину с разбега		1	Бег 30м
5		Метание мяча. Ускорение из разных п.		1	
6		СБУ. Кросс 1000м.		1	Б/у
7		Эстафеты. Метание мяча на дальность		1	Метание
8		История ГТО. Метание мяча	20	20	
9		Прыжковые упражнения. Метание мяча		1	
10		Прыжок в длину с места.		1	
11		ОРУ. Встречная эстафета		1	
12		Игры с беговой направленностью		1	Прыжок

13		Игры с беговой направленностью		1	
14		Пятнашки с ведением Прыжки через скакалку		1	Скакалка
15		Игровые упражнения с б/б мячами		1	
16		Основные физические качества Имитация ведения мяча на месте	20	20	
17		Подвижные игры для техники выполнения передвижений		1	
18		Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Челночный бег		1	Челночный бег 3x10
19		Ловля и передача двумя руками от груди		1	
20		Ловля и передача мяча в парах. Пресс за 30с.		1	Пресс
21		«Падающая палка», «Передал- садись»		1	
22		«Ведение парами», «Гонка по кругу»		1	
23		«Подвижная цель», «Попади в кольцо»		1	
24		Эстафеты с б/б. «Перестрелка»		1	
II четверть Гимнастика					
25(1)		Режим дня. Строевые упражнения	20	20	
26(2)		ОРУ для развития гибкости		1	
27(3)		Перекаты в группировке вперед-назад		1	
28(4)		Упражнения для осанки. Кувырок вперед		1	
29(5)		Кувырок вперед, назад		1	Зачет
30(6)		ОРУ на развитие координации		1	
31(7)		Кувырок вперед, назад		1	зачет
32(8)		Мост из положения лежа на спине		1	
33(9)		Стойка на лопатках согнув ноги		1	
34(10)		ОРУ с гим-ми палками. «Мост»		1	Зачет
35(11)		ОРУ с обручем. Стойка на лопатках		1	
36(12)		Стойка на лопатках		1	Зачет
37(13)		Опорный прыжок. Лазание по канату		1	
38(14)		Упражнения на равновесие		1	

39(15)		Висы и упоры. Опорный прыжок		1	Зачет
40(16)		Висы и упоры. Лазание по канату		1	
41(17)		Перелезание и переползание.		1	Канат
42(18)		Повторение акробатики		1	
43(19)		Подтягивание .Подвижные игры		1	
44(20)		ОРУ для осанки. Подвижные игры		1	Скакалка за 30с.
45(21)		Круговая тренировка на развитие силы		1	
46(22)		«Эстафета с лазаньем и перелезанием»		1	
47(23)		Полоса препятствий.		1	
48(24)		Игра «Мураши»		1	
III четверть					
49(1)		ИОТ-036 Виды лыжного спорта. ОПУ	20	20	
50(2)		Ступающий шаг		1	
51(3)		Ступающий шаг		1	
52(4)		Техника скользящего шага		1	
53 (5)		Прохождение на лыжах до 1000м		1	
54(6)		Техника скользящего шага		1	зачет
55(7)		Повороты переступанием		1	
56(8)		Повороты переступанием		1	зачет
57(9)		Техника спусков стойке		1	
58(10)		Техника спусков стойке		1	
59(11)		Бег на лыжах		1	зачет
60(12)		Круговая эстафета с этапами по 150 м		1	
61(13)		Спуски и подъемы		1	
62(14)		Техника подъема лесенкой		1	
63(15)		Техника подъема лесенкой		1	зачет
64(16)		Техника подъем елочкой		1	
65(17)		Техника подъем елочкой		1	зачет

66(18)		Лыжная эстафета		1	
67(19)		Бег на лыжах		1	зачет
68(20)		Подъемы и спуски		1	
69(21)		Игры на лыжах		1	
70(22)		Игра «мяч ловцу»		1	
71(23)		Игра «одно касание»		1	
72(24)		Подвижные игры с мячом		1	
73(25)		Игра «Перестрелка»		1	
74(26)		Игра «Пионербол»		1	
75(27)		Игра «Вышибалы»		1	
76(28)		Подвижные игры: Пустое место, Заяц без дома		1	
77(29)		Подвижные игры: Караси и щука, Чай-чай выручай		1	
78(30)		Подвижные игры: Хвостики, Совушка, Кошки мышки.		1	
IV четверть					
79		ИОТ-036 Ловля и передача мяча в парах.		1	
80		История баскетбола. Ведение мяча	20	20	
81		Ловля и передача мяча в тройках Появление мяча	20	20	
82		Ловля и передача мяча в движении. Пресс 30 сек		1	зачет
83		Ведение мяча на месте		1	
84		Ведение мяча на месте		1	
85		Ведение мяча в движении Прыжки через скакалку		1	зачет
86		Упр-я на владение мячом		1	
87		Ведение мяча по прямой и кругу Прыжок в длину с места		1	зачет
88		Броски мяча в обруч Оказание первой помощи	20	20	
89		Броски мяча в цель Челночный бег		1	зачет
90		Упр-я на владение мячом		1	
91		Способы самоконтроля. Броски мяча в щит	20	20	

92		Прыжок в высоту		1	
93		Прыжок в высоту		1	зачет
94		Прыжок в длину с разбега		1	
95		Равномерный бег		1	
96		Бег с ускорением. Бег 30м.		1	
97		Бег 30м.		1	зачет
98		Техника метания мяча		1	
99		Метание мяча с места		1	
100		Метание мяча в цель		1	Зачет
101		Бег 1000м		1	Б/у
102		Эстафета. Подвижные игры		1	
		Итого: 102ч.			