

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа – интернат»

Рассмотрена и согласована
профессионально – педагогическим
объединением учителей
начальных классов
Протокол № 1
от 29.08 2019г.

Принята на Педагогическом совете
Протокол № 1
« 30 » 08 2019г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШИ
О.В. Шатунова
« 30 » 08 2019г.



**АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 4 КЛАССА
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель:
Погудин Владислав Васильевич

Пояснительная записка

Адаптивная образовательная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной основной образовательной программы для умственно отсталых детей (Вариант 1).

Перечень нормативных документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).
2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).
2. Конституция Российской Федерации (1993 года).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).
5. Приказ Министерства науки России от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35850)
6. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 № 48 (ред. от 26.12.2000).
7. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
8. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по

адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» введены в действие Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26

10. Учебный план МБОУ СОШИ.

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

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

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможности избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно – физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Основные направления коррекционной работы:

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

Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

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

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

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

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

Раздел «Игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. В 3 классе наибольшее внимание уделяется развитию выносливости через специальные упражнения. А также продолжается работа по развитию координационных способностей и гибкости обучающихся.

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

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

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

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

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

а) общепедагогические методы:

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

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

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

Основные типы уроков:

- Комбинированные
- Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

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

Основным типом урока является комбинированный.

Элементы образовательных технологий:

- здоровьесберегающая технология;
- технология игрового обучения.

Место предмета в учебном плане 4 класса

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

Учебный предмет	Количество часов в неделю	I четверть недели / часы	II четверть недели / часы	III четверть недели / часы	IV четверть недели / часы	Количество часов в год
Физическая культура	3	8 / 24	8 / 22	10 / 30	8 / 24	34 / 102

Планируемые результаты освоения физической культуры

Предметные результаты

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

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

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

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

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

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

9. Самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 800 м за урок.

Личностные результаты

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

12. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
13. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
14. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Базовые учебные действия

Личностные БУД:

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

Регулятивные БУД:

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

- оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

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

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Содержание программы «Физическая культура»

Легкая атлетика. Ходьба, бег.

Ходьба в быстром темпе. Сдача контрольных нормативов.

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

Прыжки и метание. Прыжки.

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

Метание.

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

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.

«Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Фигуры», «Запрещенное движение».

Игры с бегом и прыжками, бросанием и ловлей.

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Спортивные игры. Баскетбол.

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

Пионербол.

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

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

комплекс корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Коррекционные упражнения.

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

Лазанье. Элементы акробатических упражнений. Висы.

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

Упражнения на равновесие. Опорный прыжок.

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

Кроссовая подготовка.

Работа рук и правильное дыхание при беге на длинные дистанции. Сочетание движений рук и ног при кроссовом беге. Положение туловища и постановка стопы на грунт при кроссовом беге. Чередование бега и ходьбы при выполнении кроссового бега. Бег по обозначенной на грунте прямой линии. Бег в гору. Бег через небольшие препятствия. Правильное сочетание дыхания с темпом шагов. Равномерный бег на кроссовой дистанции. Стартовый разгон при кроссовом беге. Финишный рывок при кроссовом беге. Сдача на результат бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики).

Перечень практических работ.

По мере прохождения материала по программе 2 раза в год (в сентябре-мае) проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м, прыжки в длину с места, метание на дальность.

Система оценки достижения планируемых результатов

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

В 4 классе осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

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

- устный опрос;
- зачетные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценки:

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

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

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

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

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба)

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

№ п/п	Раздел, количество часов	Темы	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Легкая атлетика (12 часов)	Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Обучение ходьбе в быстром темпе. Сдача контрольных зачетов	Слушание инструктажа при занятиях легкой атлетикой.
2.		Обучение ходьбе в приседе, быстрому бегу на месте до 10 с	Обучение ходьбе в быстром темпе. Сдача контрольных нормативов.
3.		Обучение сочетанию различных видов ходьбы низкому старту	Ходьба в приседе, быстрый бег на месте до 10 с.
4.		Обучение челночному бегу (3x10 м)	Сочетание различных видов ходьбы, низкому старту.
5.		Обучение бегу с преодолением небольших препятствий 30 м	Челночный бег (3x10).
6.		Обучение передаче эстафетной палочки при выполнении круговой эстафеты	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.
7.		Обучение стартовому рывку при беге с препятствиями на отрезке 30 м. Подготовка и сдача бега на месте до 10 с	Передача эстафетной палочки при выполнении круговой эстафеты.
8.		Подготовка и сдача челночного бега (3x10 м) на результат	Стартовый рывок при беге с препятствиями на отрезке 30 м.
9.		Подготовка и сдача бега на 30 м на результат	Подготовка и сдача бега на месте до 10 с.
10.		Повторение бега на скорость 40 м	Челночный бег (3x10).
11.		Повторение техники бега на 30 м	Бег на 30 м на результат.
12.		Сдача на результат бег на 30 м	
13.	Прыжки и метание (13 часов)	Обучение прыжкам с ноги на ногу до 20 м	Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м.
14.		Обучение движению ноги и рук на последнем шаге перед отталкиванием при прыжке в высоту способом «перешагивание»	Отталкивание ногой при прыжке в длину с разбега без учета места отталкивания.

15.		Обучение движению в полете и приземлению при прыжке в высоту способом «перешагивание»	<p>Вынос бедра вперед после отталкивания, при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Приземление при прыжке в длину с разбега способом «согнув ноги», сдача на оценку.</p> <p>Прыжок с прямого разбега способом «перешагивание».</p> <p>Отталкивание и приземление при прыжке с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность в горизонтальную цель.</p> <p>Метание малого мяча с места правой и левой рукой на дальность в вертикальную цель.</p> <p>Замах и финальное усилие при метании мяча на дальность с места в баскетбольный щит.</p> <p>Техника метания мяча и сдача на результат.</p>
16.		Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «перешагивание»	
17.		Обучение разбегу и попаданию на место толчка при прыжке в длину способом «согнув ноги»	
18.		Обучение отталкиванию одной ногой, приземлению на две ноги при прыжке в длину способом «согнув ноги»	
19.		Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и сдача на результат	
20.		Обучение метанию мячей в цель с места левой и правой рукой. Игра «Перестрелки»	
21.		Обучение разбегу и отводу руки назад при метании мяча	
22.		Обучение выводу локтя вперед и хлесткому движению кисти при метании мяча на дальность с одного шага	
23.		Обучение финальному движению руки при метании на дальность	
24.		Повторение техники прыжка в длину с места и сдача на результат	
25.		Подготовка и сдача на результат метания мяча	
26.	Подвижные игры (15 часов)	Инструктаж при занятиях подвижными играми. Обучение правилам подвижной игры «Музыкальные змейки»	
27.		Обучение правилам подвижной игры «Найди предмет»	
28.		Обучение правилам подвижной игры «Светофор»	

29.		Обучение правилам подвижной игры «Фигуры»	
30.		Обучение правилам подвижной игры «Кто обгонит?»	
31.		Обучение правилам подвижной игры «Пустое место»	
32.		Обучение правилам подвижной игры «Запрещенное движение»	
33.		Обучение правилам подвижной игры «Бездомный заяц»	
34.		Обучение правилам подвижной игры «Волк во рву»	
35.		Обучение правилам подвижной игры «Два мороза»	
36.		Обучение правилам подвижной игры «Подвижная цель»	
37.		Повторение правил подвижной игры «Подвижная цель»	
38.		Повторение правил подвижной игры «Два мороза»	
39.		Повторение правил подвижной игры «Подвижная цель»	
40.		Обучение правилам подвижной игры «Обгони мяч»	
41.	Спортивные игры (15 часов)	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Игра «Борец за мяч»	Слушание техники безопасности при занятиях спортивными играми. Стойка баскетболиста. Игра «Борец за мяч». Броски баскетбольного мяча двумя руками снизу в парах.
42.		Повторение бросков баскетбольного мяча двумя руками снизу в парах. Игра «Гонка мячей»	

43.		Повторение передач баскетбольного мяча двумя руками от груди	Игра «Гонка мячей». Передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди. Передача баскетбольного мяча двумя руками с откосом от пола. Передача баскетбольного мяча одной рукой от плеча. Броски баскетбольного мяча в стену и ловля из различных положений. Толчок мяча одной рукой вниз – вперед при ведении. Ведение мяча одной рукой. Передача мяча от груди на три паса. Подача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой на три паса и подача мяча одной рукой снизу в игре. Перебрасывание мяча через сетку в учебной игре. Передача и ловля мяча 2-я руками снизу. Передача и ловля мяча 2-я руками снизу в учебной игре. Подача мяча одной рукой снизу.
44.		Обучение передаче баскетбольного мяча двумя руками с откосом от пола	
45.		Обучение передаче баскетбольного мяча одной рукой от плеча	
46.		Обучение броска баскетбольного мяча в стену и ловле из различных положений	
47.		Обучение мягкому толчку мяча одной рукой вниз – вперед при ведении	
48.		Подготовка и сдача на оценку ведения мяча одной рукой	
49.		Повторение правил игры, совершенствование передачи мяча от груди на три паса	
50.		Обучение подаче мяча одной рукой снизу	
51.		Совершенствование передачи мяча одной рукой на три паса и подачи мяча одной рукой снизу в игре	
52.		Совершенствование перебрасывания мяча через сетку в учебной игре	
53.		Обучение передаче и ловле мяча 2-я руками снизу	
54.		Совершенствование передачи и ловли мяча 2-я руками снизу в учебной игре	
55.		Подготовка и сдача на результат подачи мяча одной рукой снизу	
56.	Гимнастика (30 часов)	Инструктаж. Обучение основным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища, выполняемые на месте	Слушание инструктажа. Основные положения и движения рук, ног, головы и туловища при выполнении

57.	Обучение поворотам кругом на месте, основным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища, выполняемых в движении	на месте поворотов кругом на месте. Основные положения и движения рук, ног, головы и туловища при выполнении в движении.
58.	Обучение расчету на «первый – второй», сочетанию движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	Расчет на «первый-второй», сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
59.	Обучение перестроению из одной шеренги в две и наоборот, упражнениям на дыхание	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот, с упражнениями на дыхание.
60.	Обучение перестроению из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом, упражнениями для осанки	Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом, упражнениями для осанки.
61.	Обучение простым комплексам общеразвивающих упражнений	Комплексы общеразвивающих упражнений.
62.	Обучение простым комплексам корригирующих упражнений	Комплексы корригирующих упражнений.
63.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками, перестроению в шеренгу, в колонну с изменением места построения	Сдача «мостика» на оценку. Вис на рейке гимнастической стенки на время.
64.	Обучение упражнениям с флажками по ориентирам	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°).
65.	Обучение упражнениям с малыми обручами, бегу по начерченным на полу ориентирам	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
66.	Обучение упражнениям с большими мячами, ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполнение равновесия «ласточка».
67.	Обучение упражнениям с малыми мячами, прыжкам в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения	Наскок в упор на колени на гимнастический козел, соскоку с поворотом, с опорой на руки.

68.	Обучение упражнениям со скакалкой, броску мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место	Ходьба по гимнастическому бревну. Наскок в упор на колени на гимнастический козел, упор присев, соскок прогнувшись.
69.	Обучение упражнениям с набивными мячами	Прыжок через козла.
70.	Обучение упражнениям с обручами, ходьбе в колонне приставными шагами до определенного ориентира	Упражнения с набивными мячами, ходьба на месте от 5 до 15 с, повторение задания и самостоятельная остановка.
71.	Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку	Упражнения с обручами, ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира.
72.	Обучение ходьбе на месте от 5 до 15 с, повторению задания и самостоятельной остановке	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую стенку.
73.	Обучение перелезанию через бревно, козла	Перелезание через бревно, козла.
74.	Обучение кувырку вперед	Кувырок вперед. Комбинации из кувырков.
75.	Обучение комбинации из кувырков	Выполнение «мостика» с помощью учителя.
76.	Обучение выполнению «мостика» с помощью учителя	Вис на реке гимнастической стенки на время, кувырок вперед на оценку.
77.	Обучение вису на рейке гимнастической стенки на время. Сдача кувырка вперед на оценку	Упражнения с гимнастическими палками, построение в шеренгу с изменением места построения.
78.	Сдача «мостика» на оценку	Упражнения с флажками, ходьба по ориентирам.
79.	Подготовка и сдача на оценку вися на рейке гимнастической стенки на время	Упражнения с малыми обручами, бегу по начерченным на полу ориентирам.
80.	Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°)	Упражнения с большими мячами, ходьба
81.	Обучение расхождению вдвоем при встрече на полу и на гимнастической скамейке	
82.	Обучение равновесию «ласточка»	

83.		Обучение наскоку в упор на колени на гимнастический козел, соскок с поворотом, с опорой на руки	по двум параллельно поставленным скамейкам.
84.		Обучение ходьбе по гимнастическому бревну, наскоку в упор на колени на гимнастический козел, упору присев, соскоку прогнувшись	Упражнения с малыми мячами, прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрения.
85.		Подготовка и сдача на результат все виды опорного прыжка через козла	Упражнения со скакалкой, броски мяча в стенку с отскоком его в обозначенное место.
86.	Кроссовая подготовка (17 часов)	Обучение работе рук и правильному дыханию при беге на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции.
87.		Обучение сочетанию движений рук и ног при кроссовом беге	Кроссовый бег.
88.		Отработка техники положения туловища и постановки стопы на грунт в условиях кроссового бега	Бег 800 м (девочки), 1000 м (мальчики)
89.		Обучение чередованию бега и ходьбы в условиях кроссового бега	
90.		Отработка техники бега по обозначенной на грунте прямой линии	
91.		Отработка техники бега в условиях кроссового бега	
92.		Отработка техники бега с горы в условиях кроссового бега	
93.		Отработка техники бега через небольшие препятствия в условиях кроссового бега	
94.		Отработка техники равномерного бега на кроссовые дистанции	
95.	Отработка техники стартового разгона при кроссовом беге		

96.		Отработка финишного рывка при выполнении кроссового бега	
97.		Повторение техники бега на кроссовой дистанции	
98.		Отработка техники сочетания движения рук и ног при выполнении кроссового бега	
99.		Повторение чередования бега в условиях кроссового бега	
100.		Повторение техники бега в гору в условиях кроссового бега	
101.		Повторение техники бега через небольшие препятствия в условиях кроссового бега	
102.		Сдача на результат бег 800 м (девочки), 100 м (мальчики)	

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

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

Список литературы:

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