**Муниципальное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья**

**«Специальная (коррекционная) общеобразовательная**

**школа – интернат № 15 (VIII вида) города Белово»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол № \_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / | **«Согласовано»**  решением методического совета  протокол № \_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г.  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**Володина Н.В./ | **«Утверждено»**  Директор МКС(К)ОУ  школы-интерната №15  города Белово  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.В. Овчинникова /  Приказ №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 1-4 классов**

**2014**

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………………………………….…………….3

Содержание учебного предмета 1 класс…………………………………………………………..11

Тематическое планирование………………………………………………………..…………….....13

Содержание учебного предмета 2 класс…………………………………………………………..16

Тематическое планирование……………………………………………...………………………... 18

Содержание учебного предмета 3 класс…………………………………………………………..22

Тематическое планирование…………………………………………...…………………………... 24

Содержание учебного предмета 4 класс…………………………………………………………..28

Тематическое планирование…………………………………………...…………………………... 30

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса………………….……...34

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 1-4 классов составлена на основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, подготовительный, 1-4 классы, под редакцией В.В.Воронковой. - М: Просвещение, 2009г., в соответствии с ФГОС НОО, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373 (с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. №1241 и 22 сентября 2011 г. № 2357).

**Цель и задачи изучения предмета**

**Цель предмета:**

формирование у воспитанников начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с воспитанниками с ограниченными возможностями здоровья. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации воспитанника в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

-коррекционная направленность обучения;

-оптимистическая перспектива;

-комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Воспитанники, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности воспитанников по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом и Программой курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс. В учебном году 34 рабочие недели, поэтому рабочая программа составлена для 1 класса на 33 учебных часа в год, 1 час в неделю; для 2 – 4 классов на 68 учебных часов в год, 2 часа в неделю.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни –** признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и природе.

**Ценность природы –** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а так же переживание чувство красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатство.

**Ценность человека –** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра –** направленность ребёнка на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины –** это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояние нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора ребёнком своих мыслей и поступков, образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по своей социальной сути является ребёнок.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод ребёнка, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и другим людям.

**Ценность гражданственности –** осознание ребёнком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма –** одно из проявлений духовной зрелости ребёнка, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества –** осознание ребёнком себя как части мирового общества,

для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и

уважение к многообразию их культур.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного процесса**

**Личностные результаты:**

* 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 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.

**Метапредметные результаты:**

* 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;
* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
* 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;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

воспитанники должны уметь:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* 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 с элементами соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* 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 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 необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Воспитанники должны знать:

* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

**(33 часа)**

**Основы знаний (1ч.).** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основная стойка.

**Гимнастика (8ч.).** Строевыеупражнения.Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие упражнения без предметов.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами**.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами

Элементы акробатических упражнений**.** Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы. Упор в положении присев и лежа на матах

Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

**Легкая атлетика (6ч.).**

1. Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

2. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 м - ходьба).

3. Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

4. Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

**Лыжная подготовка (8ч.).**  Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

**Игры и игровые упражнения (10ч.).**

1. Подвижные игры. «Слушай сигнал», «Космонавты».

2. Коррекционные игры. «Запомни порядок», «Летает — не летает».

3.Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

4. Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

5.Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

**Тематическое планирование**

**1класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | № урока в году | № урока в четв. | Тема программы, тема урока. | Кол-во часов в теме | Контрол. упражн. | Техника | Основные виды учебной деятельности: |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **6** |  |  | Раскрывают положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшения физического развития и физической подготовленности.  Объясняют значение бега, ходьбы в их жизнедеятельности.  Демонстрируют технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях.  Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. |
| **1** | 1 | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | 1 |  |  |
|  | 2 | 2 | Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на своде стопы. | 1 |  |  |
|  | 3 | 3 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 |  |  |
|  | 4 | 4 | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем, с изменением направлений. | 1 |  | + |
|  | 5 | 5 | Чередование бега с ходьбой до 30 м. | 1 | + |  |
|  | 6 | 6 | Перебежки группами и по одному. | 1 |  | + |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **8** |  |  | Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Участвуют в подвижных играх.  Называют правила подвижных игр. |
|  | 7 | 7 | Коррекционная игра «Запомни порядок». | 1 |  |  |
|  | 8 | 8 | Коррекционная игра «Летает - не летает». | 1 |  |  |
|  | 9 | 9 | Коррекционная игра «Запомни порядок». | 1 |  |  |
| **2** | 10 | 1 | Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 |  |  |
|  | 11 | 2 | Подвижная игра «Слушай сигнал." | 1 |  |  |
|  | 12 | 3 | Подвижная игра "Космонавты". | 1 |  |  |
|  | 13 | 4 | Подвижная игра "Кошка и мышки". | 1 |  |  |
|  | 14 | 5 | Подвижная игра "Удочка". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **8** |  |  |  |
|  | 15 | 6 | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 16 | 7 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. | 1 |  | + | Демонстрируют технику ходьбы приставным шагом.  Демонстрируют технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. |
| **3** | 17 | 1 | Ходьба ступающим шагом. | 1 |  |  |
|  | 18 | 2 | Прогулки на лыжах. | 1 |  |  |
|  | 19 | 3 | Ходьба приставным шагом. | 1 |  |  |
|  | 20 | 4 | Прогулки на лыжах. | 1 |  |  |
|  | 21 | 5 | Ходьба ступающим шагом. | 1 |  | + |
|  | 22 | 6 | Прогулки на лыжах. Прогулки на лыжах. | 1 |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **8** |  |  | Выполняют комплексы утренней зарядки.  Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.  Выполняют упражнения для профилактики и коррекции осанки.  Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.  Называют основные виды стоек.  Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в круг, при передвижении строем). |
|  | 23 | 7 | Название снарядов и гимнастических снарядов, понятие о правильной осанке. | 1 |  |  |
|  | 24 | 8 | Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. | 1 |  |  |
|  | 25 | 9 | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. | 1 | + |  |
|  | 26 | 10 | Построение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. | 1 |  |  |
| **4** | 27 | 1 | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. | 1 |  |  |
|  | 28 | 2 | Выполнение команд: "Встать!", "Сесть!", "Пошли", "Побежали", "Остановились". | 1 | + |  |
|  | 29 | 3 | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |  |
|  | 30 | 4 | Произвольное лазание о гимнастической стенке, не пропуская реек. | 1 |  | + |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **2** |  |  | Участвуют в подвижных играх.  Называют правила подвижных игр и выполняют их в процессе игровой деятельности. |
|  | 31 | 5 | Подвижная игра "Совушка". | 1 |  |  |
|  | 32 | 6 | Подвижная игра "Мы солдаты". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика** | **1** |  |  |
|  | 33 | 7 | Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м-бег, 15 м - ходьба). | 1 | + |  |  |
|  |  |  | За год: 33 часа |  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета**

**2 класс**

**(68 часов)**

**Основы знаний (1ч.).** Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

**Гимнастика (20ч.).** Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчёт по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноимённым способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами, на носках с различными движениями рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

**Лёгкая атлетика (15ч.).** Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

**Лыжная подготовка (12ч.).** Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

**Игры и игровые упражнения (20ч.).**

1. Подвижные игры. «Слушай сигнал», «Космонавты».

2. Коррекционные игры. «Запомни порядок», «Летает — не летает».

3.Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

4. Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

5.Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | № урока в году | № урока в четв. | Тема программы, тема урока. | Кол-во часов в теме | Контрол. упражн. | Техника | Основные виды учебной деятельности: |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **8** |  |  | Совершенствуют технику выполнения ранее изученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  Выполняют бег с последующим ускорением на дистанцию до 30 м.  Совершенствуют технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.  Характеризуют и демонстрируют технику броска малого мяча.  Выполняют метание малого мяча на максимально возможный результат. |
| **1** | 1 | 1 | Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 1 |  |  |
|  | 2 | 2 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе с различными положениями рук. | 1 |  |  |
|  | 3 | 3 | Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке. | 1 |  |  |
|  | 4 | 4 | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. | 1 |  | + |
|  | 5 | 5 | Бег на скорость до 30м. Медленный бег до 2х мин. | 1 | + |  |
|  | 6 | 6 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность. | 1 |  |  |
|  | 7 | 7 | Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега). | 1 |  | + |
|  | 8 | 8 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | + |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **10** |  |  | Демонстрируют технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  Моделируют игровые ситуации.  Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
|  | 9 | 9 | Коррекционная игра "Отгадай по голосу". | 1 |  |  |
|  | 10 | 10 | Коррекционная игра "Карусели". | 1 |  |  |
|  | 11 | 11 | Коррекционная игра "Что изменилось?". | 1 |  |  |
|  | 12 | 12 | Коррекционная игра "Волшебный мешок". | 1 |  |  |
|  | 13 | 13 | Подвижная игра "Повторяй за мной". | 1 |  |  |
|  | 14 | 14 | Подвижная игра "Часовые и разведчики". | 1 |  |  |
|  | 15 | 15 | Подвижная игра "Охотники и утки". | 1 |  |  |
|  | 16 | 16 | Подвижная игра "Кто быстрее". | 1 |  |  |
|  | 17 | 17 | Подвижная игра "У медведя во бору". | 1 |  |  |
|  | 18 | 18 | Подвижная игра "Пустое место". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **14** |  |  | Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.  Соблюдают дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Выполняют ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях.  Характеризуют и демонстрируют технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги.  Характеризуют и демонстрируют технику выполнения стойки на лопатках,  выпрямив ноги.  Характеризуют и демонстрируют технику выполнения кувырка вперёд.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Выполняют ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрируют технику лазанья по гимнастической стенке в условиях учебной деятельности. |
| **2** | 19 | 1 | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. | 1 |  |  |
|  | 20 | 2 | Выполнение команд: "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!". Перестроение из колонны по одному в круг. | 1 |  |  |
|  | 21 | 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки. | 1 | + |  |
|  | 22 | 4 | Комплексы упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
|  | 23 | 5 | Комплексы упражнений с гимнастическими обручами. | 1 |  | + |
|  | 24 | 6 | Комплексы упражнений с гимнастическими скакалками. | 1 |  |  |
|  | 25 | 7 | Кувырок вперёд по наклонному мату. | 1 | + |  |
|  | 26 | 8 | Стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 |  | + |
|  | 27 | 9 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способами. | 1 |  |  |
|  | 28 | 10 | Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость. | 1 |  |  |
|  | 29 | 11 | Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. | 1 |  |  |
|  | 30 | 12 | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. | 1 | + |  |
|  | 31 | 13 | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 1 |  |  |
|  | 32 | 14 | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. | 1 |  | + |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  | Характеризуют технику скользящего шага и демонстрируют её в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Характеризуют и демонстрируют технику равномерного передвижения на лыжах ступающим шагом.  Демонстрируют технику поворота на месте «переступанием».  Характеризуют и демонстрируют технику равномерного передвижения на лыжах до 600 м.  Выполняют упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних условиях. |
| **3** | 33 | 1 | Переноска лыж. | 1 |  |  |
|  | 34 | 2 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  |
|  | 35 | 3 | Ступающий шаг с палками. | 1 |  |  |
|  | 36 | 4 | Скользящий шаг. | 1 |  |  |
|  | 37 | 5 | Повороты на месте "переступанием" вокруг пяток лыж. | 1 |  |  |
|  | 38 | 6 | Передвижение на лыжах до 600 м. | 1 |  | + |
|  | 39 | 7 | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  |
|  | 40 | 8 | Ступающий шаг с палками. | 1 | + |  |
|  | 41 | 9 | Скользящий шаг | 1 |  |  |
|  | 42 | 10 | Повороты на месте "переступанием" вокруг пяток лыж. | 1 |  | + |
|  | 43 | 11 | Передвижение на лыжах до 600 м. | 1 |  |  |
|  | 44 | 12 | Передвижение на лыжах до 600 м. | 1 | + |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **6** |  |  | Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия.  Выполняют комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. |
|  | 45 | 13 | Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. | 1 |  | + |
|  | 46 | 14 | Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. | 1 |  |  |
|  | 47 | 15 | Ходьба по полу по начерченной линии. | 1 |  |  |
|  | 48 | 16 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. | 1 |  |  |
|  | 49 | 17 | Дыхательные упражнения. | 1 |  |  |
|  | 50 | 18 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 | + |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **10** |  |  | Демонстрируют технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. |
|  | 51 | 19 | Коррекционная игра " Отгадай по голосу". | 1 |  |  |
|  | 52 | 20 | Коррекционная игра " Карусели". | 1 |  |  |
| **4** | 53 | 1 | Коррекционная игра " Что изменилось?". | 1 |  |  |
|  | 54 | 2 | Коррекционная игра " Волшебный мешок". | 1 |  |  |
|  | 55 | 3 | Коррекционная игра " Карусели". | 1 |  |  |
|  | 56 | 4 | Подвижная игра " Часовые и разведчики". | 1 |  |  |
|  | 57 | 5 | Подвижная игра " Кто быстрее". | 1 |  |  |
|  | 58 | 6 | Подвижная игра "Волк во рву". | 1 |  |  |
|  | 59 | 7 | Подвижная игра " У медведя во бору". | 1 |  |  |
|  | 60 | 8 | Подвижная игра " Пустое место". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  | Характеризуют выносливость как физическое качество человека.  Совершенствуют технику выполнения ранее изученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  Выполняют бег с последующим ускорением на дистанцию до 30 м.  Совершенствуют технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. |
|  | 61 | 9 | Медленный бег до 2х мин. | 1 |  |  |
|  | 62 | 10 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность. | 1 | + |  |
|  | 63 | 11 | Бег с преодолением простейших препятствий. | 1 |  |  |
|  | 64 | 12 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 |  | + |
|  | 65 | 13 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). | 1 |  |  |
|  | 66 | 14 | Бег на скорость на 30 м. | 1 | + |  |
|  | 67 | 15 | Медленный бег до 2х мин. | 1 |  | + |
|  | 68 | 16 | Прыжки в длину и в высоту с шага. | 1 |  |  |
|  |  |  | За год: 68 часов |  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета**

**3 класс**

**(68 часов)**

**Основы знаний (1ч.).** Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Основная стойка.

**Гимнастика (20ч.).** Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами**.** Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами**.**

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.  
Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

**Легкая атлетика (15ч.).**

1.Ходьба.Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.  
Ходьба с контролем и без контроля зрения.

2. Бег. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

3. Прыжки**.** Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

4. Метание.Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

**Лыжная подготовка (12ч.).** Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

**Игры и игровые упражнения (20ч.).**

1. Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещенное движение».

2. Коррекционные игры. «Жмурки», «Дотронься до…».

3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

4. Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

5. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | № урока в году | № урока в четв. | Тема программы, тема урока. | Ко-во часов в теме | Контрол. упражн. | Техника | Основные виды учебной деятельности: |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **8** |  |  | Совершенствуют ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  Характеризуют и демонстрируют технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  Выполняют бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.  Демонстрируют технику прыжка в условиях учебной деятельности.  Выполняют подводящие упражнения для освоения прыжков в условиях учебной деятельности. |
| **1** | 1 | 1 | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. | 1 |  |  |
|  | 2 | 2 | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. | 1 |  |  |
|  | 3 | 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения. | 1 |  |  |
|  | 4 | 4 | Понятие высокий старт. Медленный бег до 3х мин. | 1 |  | + |
|  | 5 | 5 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 |  |  |
|  | 6 | 6 | Челночный бег (3х5 м). | 1 |  |  |
|  | 7 | 7 | Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег. | 1 | + |  |
|  | 8 | 8 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. | 1 |  |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **10** |  |  | Владеют правилами организации и проведения подвижных игр, готовят места занятий с учётом правил техники безопасности.  Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Воспитывают смелость, волю, решительность, активность и инициативность.  Проявляют эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
|  | 9 | 9 | Подвижная игра" Два сигнала". | 1 |  |  |
|  | 10 | 10 | Подвижная игра "Запрещённое движение". | 1 |  |  |
|  | 11 | 11 | Подвижная игра "Шишки, желуди, орехи". | 1 |  |  |
|  | 12 | 12 | Подвижная игра "Самые сильные". | 1 |  |  |
|  | 13 | 13 | Подвижная игра "Мяч соседу". | 1 |  |  |
|  | 14 | 14 | Подвижная игра "Пятнашки маршем". | 1 |  |  |
|  | 15 | 15 | Подвижная игра "Прыжки по полоскам". | 1 |  |  |
|  | 16 | 16 | Подвижная игра "Точный прыжок". | 1 |  |  |
|  | 17 | 17 | Подвижная игра " К своим флажкам". | 1 |  |  |
|  | 18 | 18 | Подвижная игра "Гонка мячей по кругу". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **14** |  |  | Выполняют организующие команды по распоряжению учителя.  Соблюдают дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Характеризуют и демонстрируют технику выполнения кувырка вперёд.  Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.  Выполняют ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях.  Демонстрируют технику лазанья по гимнастической стенке в условиях учебной деятельности.  Демонстрируют технику прыжков через скакалку.  Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста. |
| **2** | 19 | 1 | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт. | 1 |  |  |
|  | 20 | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 |  |  |
|  | 21 | 3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала. | 1 | + |  |
|  | 22 | 4 | Выполнение команд: "Шире шаг!", "Реже шаг!". | 1 |  |  |
|  | 23 | 5 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |  |  |
|  | 24 | 6 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
|  | 25 | 7 | Комплекс упражнений с малыми обручами. | 1 | + |  |
|  | 26 | 8 | Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |  |  |
|  | 27 | 9 | Перекаты в группировке. | 1 |  | + |
|  | 28 | 10 | Из положения лёжа на спине "мостик". | 1 |  |  |
|  | 29 | 11 | Кувырки вперёд (2-3 кувырка). | 1 | + |  |
|  | 30 | 12 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами. | 1 |  |  |
|  | 31 | 13 | Лазание в сторону приставными шагами. | 1 |  |  |
|  | 32 | 14 | Лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук. | 1 |  | + |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  | Характеризуют технику скользящего шага. |
| **3** | 33 | 1 | Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. | 1 |  |  | Выполняют различные виды передвижения на лыжах.  Выполняют перестроение в одну шеренгу и изученные команды. |
|  | 34 | 2 | Выполнение команд: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно! "Вольно!". | 1 |  |  |
|  | 35 | 3 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. | 1 |  |  |
|  | 36 | 4 | Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. | 1 |  |  |
|  | 37 | 5 | Передвижение на лыжах (до 800 м за урок). | 1 |  |  |
|  | 38 | 6 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. | 1 |  | + |
|  | 39 | 7 | Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. | 1 |  |  |
|  | 40 | 8 | Передвижение на лыжах (до 800 м за урок). | 1 | + |  |
|  | 41 | 9 | Игра "Вот так карусель". | 1 |  |  |
|  | 42 | 10 | Передвижение на лыжах (до 800 м за урок). | 1 |  | + |
|  | 43 | 11 | Игра "Снегурочка". | 1 |  |  |
|  | 44 | 12 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. | 1 | + |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **5** |  |  | Выделяют упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  Выполняют контрольные упражнения для проверки равновесия.  Выполняют комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. |
|  | 45 | 13 | Пролезание сквозь гимнастические обручи. | 1 |  |  |
|  | 46 | 14 | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. | 1 |  |  |
|  | 47 | 15 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. | 1 |  |  |
|  | 48 | 16 | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук. | 1 | + |  |
|  | 49 | 17 | Прыжок в глубину из положения приседа. | 1 |  | + |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **10** |  |  | Демонстрируют технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.  Регулируют эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. |
|  | 50 | 18 | Подвижная игра "Два сигнала". | 1 |  |  |
|  | 51 | 19 | Подвижная игра "Запрещённое движение". | 1 |  |  |
|  | 52 | 20 | Подвижная игра "Шишки, желуди, орехи". | 1 |  |  |
| **4** | 53 | 1 | Подвижная игра "Самые сильные". | 1 |  |  |
|  | 54 | 2 | Подвижная игра «Мяч соседу". | 1 |  |  |
|  | 55 | 3 | Подвижная игра "Пятнашки маршем". | 1 |  |  |
|  | 56 | 4 | Подвижная игра "Прыжки по полоскам". | 1 |  |  |
|  | 57 | 5 | Подвижная игра «Точный прыжок". | 1 |  |  |
|  | 58 | 6 | Подвижная игра " К своим флажкам". | 1 |  |  |
|  | 59 | 7 | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  | Характеризуют выносливость как физическое качество человека.  Совершенствуют технику выполнения ранее изученных  беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  Выполняют равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.  Выполняют бег с последующим ускорением на дистанцию до 30 м.  Совершенствуют технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. |
|  | 60 | 8 | Челночный бег (3х5 м). | 1 |  |  |
|  | 61 | 9 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. | 1 |  | + |
|  | 62 | 10 | Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги". | 1 |  |  |
|  | 63 | 11 | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. | 1 | + |  |
|  | 64 | 12 | Медленный бег до 3х мин. | 1 |  | + |
|  | 65 | 13 | Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | + |  |
|  | 66 | 14 | Бег на скорость 40 м. | 1 |  |  |
|  | 67 | 15 | Прыжки на одной ноге и с ноги на ногу на отрезке до 15 м. | 1 |  |  |
|  | 68 | 16 | Метание малого мяча на дальность. | 1 |  |  |
|  |  |  | За год: 68 часов |  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета**

**4 класс**

**(68 часов)**

**Основы знаний (2ч.).** Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». **.** Основная стойка.

**Гимнастика (20ч.).** Строевые упражнения**.** Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами**.**

Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы**.** Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие**.**  Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

**Легкая атлетика (15ч.).**

1.Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

2. Бег. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).  
Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.

3. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

4.Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

**Лыжная подготовка (12ч.).** Выполнениераспоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени

**Игры и игровые упражнения (15ч.).**

1. Подвижные игры. «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

2. Коррекционные игры. «Собери слово», «Невод».

3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещенное движение».

4.Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?»,«Пустое место»,«Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

5. Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Снежком по мячу», «Крепость».

6. Игры. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Передачи мяча, удары мячом по воротам, ведение мяча. Учебная игра.

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четв. | № урока в году | № урока в четв. | Тема программы, тема урока. | Кол-во часов в теме | Контрол. упражн. | Техника | Основные виды учебной деятельности: |
|  |  |  | **Легкая атлетика** | **8** |  |  | Описывают технику низкого старта.  Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта.  Демонстрируют технику выполнения низкого старта по команде стартёра.  Описывают технику выполнения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».  Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  Демонстрируют технику прыжка в высоту с разбега (планка на высоте 60-70 см). |
| **1** | 1 | 1 | Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки. | 1 |  |  |
|  | 2 | 2 | Понятие низкий старт. прыжки с ноги на ногу до 20 м. | 1 |  |  |
|  | 3 | 3 | Быстрый бег на месте до 10 сек. Понятие эстафета (круговая). | 1 |  |  |
|  | 4 | 4 | Метание мячей в цель (на стене). | 1 |  | + |
|  | 5 | 5 | Челночный бег (3х10 м). | 1 | + |  |
|  | 6 | 6 | Эстафета круговая. | 1 |  |  |
|  | 7 | 7 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 |  |  |
|  | 8 | 8 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 | + |  |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **10** |  |  | Выполняют правила игры.  Управляют эмоциями в процессе игровой деятельности, демонстрируют сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей.  Взаимодействуют со сверстниками.  Проявляют активность и творчество в игровых ситуация.  Включают подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. |
|  | 9 | 9 | Подвижная игра "Кто обгонит". | **1** |  |  |
|  | 10 | 10 | Подвижная игра "Пустое место". | **1** |  |  |
|  | 11 | 11 | Подвижная игра "Бездомный заяц". | **1** |  |  |
|  | 12 | 12 | Подвижная игра "Волк во рву". | **1** |  |  |
|  | 13 | 13 | Подвижная игра "Подвижная цель". | 1 |  |  |
|  | 14 | 14 | Подвижная игра "Обгони мяч". | 1 |  |  |
|  | 15 | 15 | Подвижная игра "запрещённое движение". | 1 |  |  |
|  | 16 | 16 | Подвижная игра "Фигуры". | 1 |  |  |
|  | 17 | 17 | Подвижная игра "Светофор". | 1 |  |  |
|  | 18 | 18 | Подвижная игра "Пустое место". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **14** |  |  | Демонстрируют технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций.  Выполняют подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием.  Демонстрируют технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности.  Выполняют спуск в средней стойке с пологого склона в условиях игровой деятельности.  Выполняют подъём «ёлочкой», «лесенкой» во время подъёмов на склон.  Демонстрируют технику передвижения попеременным двухшажным ходом на учебной дистанции.  Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения попеременным двухшажным ходом. |
| **2** | 19 | 1 | Ходьба в быстром темпе. Ходьба в приседе. Ходьба по наклонной доске. | 1 |  |  |
|  | 20 | 2 | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |  |  |
|  | 21 | 3 | Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и скамейке. | 1 |  |  |
|  | 22 | 4 | Равновесие "ласточка". Ходьба по ориентирам. | 1 |  | + |
|  | 23 | 5 | Ходьба по двум параллельно поставленным скамейками. | 1 |  |  |
|  | 24 | 6 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | 1 | + |  |
|  | 25 | 7 | Кувырок назад (обучение). | 1 |  | + |
|  | 26 | 8 | Комплекс упражнений с гимнастическими обручами. | 1 |  |  |
|  | 27 | 9 | Комбинации из кувырков. | 1 | + |  |
|  | 28 | 10 | Комплекс упражнений с малыми мячами. | 1 |  |  |
|  | 29 | 11 | "Мостик" с помощью учителя. | 1 |  | + |
|  | 30 | 12 | Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |  |  |
|  | 31 | 13 | Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени. | **1** |  |  |
|  | 32 | 14 | Опорный прыжок через козла: наскок в упор присев. | **1** |  | + |
|  |  |  | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| **3** | 33 | 1 | Выполнение распоряжений в строю: "Лыжи положить!", "Лыжи взять!". | 1 |  |  |
|  | 34 | 2 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. | 1 |  |  |
|  | 35 | 3 | Обучение попеременному двухшажному ходу. | 1 |  | + |
|  | 36 | 4 | Подъём "ёлочкой", "лесенкой". | 1 |  |  |
|  | 37 | 5 | Спуск в средней стойке. | 1 |  |  |
|  | 38 | 6 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  | 39 | 7 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |  |  |
|  | 40 | 8 | Спуск в средней стойке. | 1 | + |  |
|  | 41 | 9 | Подъём "ёлочкой", "лесенкой". | 1 |  |  |
|  | 42 | 10 | Подвижная игра «Снежком по мячу». | 1 |  |  |
|  | 43 | 11 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 | + |  |
|  | 44 | 12 | Подвижная игра " Крепость". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Гимнастика** | **6** |  |  | Выполняют подводящие упражнения для освоения техники лазания по канату.  Демонстрируют технику лазания по канату в условиях учебной деятельности.  Характеризуют и демонстрируют технику передвижений по гимнастическому бревну разными способами. |
|  | 45 | 13 | Перестроение из одной шеренги в две и на оборот. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. | 1 |  |  |
|  | 46 | 14 | Лазание по стенке с переходом на скамейку. | 1 |  | + |
|  | 47 | 15 | Лазание по канату произвольным способом | 1 |  |  |
|  | 48 | 16 | Вис на рейке стенки на время. Подтягивание в висе на канате. | 1 | + |  |
|  | 49 | 17 | Вис на канате с раскачиванием. | 1 |  |  |
|  | 50 | 18 | Ходьба по гимнастическому бревну. | 1 |  | + |
|  |  |  | **Подвижные игры** | **10** |  |  | Выполняют технические приёмы игры в пионербол в условиях учебной и игровой деятельности.  Организовывают игру в пионербол, играют по правилам в условиях активного отдыха и досуга. |
|  | 52 | 19 | Пионербол: ознакомление с правилами игры. | 1 |  |  |
|  | 53 | 20 | Передача мяча руками, ловля его. | 1 |  |  |
| **4** | 53 | 1 | Подача одной рукой с низу. | 1 |  |  |
|  | 54 | 2 | Учебная игра в пионербол. | 1 |  |  |
|  | 55 | 3 | Учебная игра в пионербол. | 1 |  |  |
|  | 56 | 4 | Подвижная игра "Кто обгонит". | 1 |  |  |
|  | 57 | 5 | Подвижная игра "Пустое место". | 1 |  |  |
|  | 58 | 6 | Подвижная игра "Бездомный заяц". | 1 |  |  |
|  | 59 | 7 | Подвижная игра "Волк во рву". | 1 |  |  |
|  | 60 | 8 | Подвижная игра "Подвижная цель". | 1 |  |  |
|  |  |  | **Лёгкая атлетика** | **8** |  |  | Описывают технику выполнения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».  Выполняют подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка.  Демонстрируют технику прыжка в высоту с разбега (планка на высоте 60-70 см).  Демонстрируют технику метания мячей на дальность. |
|  | 61 | 9 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. | 1 | + |  |
|  | 62 | 10 | Метание мячей на дальность. | 1 |  |  |
|  | 63 | 11 | Круговая эстафета. | 1 |  |  |
|  | 64 | 12 | Челночный бег (3х10 м). | 1 |  |  |
|  | 65 | 13 | Прыжки в высоту способом перешагивание. | 1 |  | + |
|  | 66 | 14 | Прыжки в высоту способом перешагивание на результат. | 1 |  |  |
|  | 67 | 15 | Метание мячей на дальность. | 1 | + |  |
|  | 68 | 16 | Прыжки с ноги на ногу до 20 м. | 1 |  | + |
|  |  |  | За год: 68 часов |  |  |  |  |

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса**

1. **Учебно-методическая литература:**

1. Авилов С.А. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений».- Волгоград: Издательство «Учитель», 2008.

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья». – М.: «Вако», 2009.

3. Левченко А.Н. «Игры, которых не было».- М.: « Педагогическое общество России», 2007

4. Матвеев А.П. «Физическая культура».- Волгоград: Учитель,2012.

**2.Технические средства обучения:**

1. Компьютер

2. Аудиомагнитофон

**3.Учебно-практическое оборудование**

1.Козёл гимнастический.

2.Перекладина гимнастическая (пристеночная).

3.Стенка гимнастическая.

4.Скамейка гимнастическая жёсткая (2м,4м).

5.Мячи: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

6.Палки гимнастические.

7.Скакалки.

8. Маты гимнастические.

9.Гимнастический подкидной мостик.

10.Коврики гимнастические.

11.Кегли.

12.Обручи.

13.Сетка волейбольная.

14.Шашки.