**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 советапротокол № \_\_\_\_«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_ г.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/**Володина Н.В./ | **«Утверждено»**Директор МКС(К)ОУшколы-интерната №15города 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.