Ростовская область, Азовский район, с. Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа

 Азовского района

 Утверждаю

Директор МБОУ

Александровской СОШ

Дегтярева С.В.

Приказ от 31.08.2020г № 61

**Адаптированная рабочая программа**

 **по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями- вариант 1) на 2020-2021 учебный год.**

Начальное образование 4 «А» класс.

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю.

Учитель: Трипалько Тамара Владимировна

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая адаптированная рабочая программа является частью адаптированной образовательной программы начального общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями -Вариант1)МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;( с изменениями)

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»458

3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

4.Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

5. АОП НОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями – вариант1 ) МБОУ Александровской СОШ

6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

7. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. №26;

8.Учебный план на 2020-2021 учебный год

9. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура » 1-4 класс, М.:-Просвещение,2017г.

 **Целью** курса «Физическая культура» 4 класса в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Для достижения перечисленных целей необходимо решение следующих **задач**:

-формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,

-формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

**Коррекционно-развивающие:**

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

**Воспитательные:**

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности,

-воспитание моральных и волевых качеств,

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

**Педагогические технологии**

Игровые технологии.

Элементы разноуровневого и дифференцированного обучения.

 Здоровьесберегающие технологии реализуются на каждом уроке.

**Формы организации учебной деятельности:**

Урок , индивидуальная работа под руководством педагога.

 **Формы контроля** :

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

**Итоговый контроль:** Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы

**Раздел 2.Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятель­ностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятель­ность.

С учётом этих особенностей целью примерной програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных задач:

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, её значении в жизни человека, 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.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

    Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

 **Раздел 3. Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической куль­туры в начальной школе выделяется 405 ч., из них в 1 классе 99ч (3ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 во 2, 3, 4 классах (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**Раздел** 4. **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты**

**У обучающегося будут сформированы:**

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной

действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно ­ познавательные и внешние мотивы;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к оценке своей учебной деятельности;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном языке.

**Познавательные универсальные учебные действия**

 **Обучающийся научится:**

* проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве*;*
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно ­ следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* владеть рядом общих приемов решения задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Предметные результаты:**

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

Минимальный уровень является обязательным для обучающегося с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к получению им образования по этому варианту программы.

**Минимальный уровень**

*В циклических и ациклических локомоциях:*правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; лазать по гимнастической стенке.

*В метаниях на дальность и на меткость:*метать небольшие предметы на дальность из разных исходных положений.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:*ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, слитно выполнять кувырок вперёд и назад; прыгать через скакалку, стоя на месте; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В подвижных играх:*играть в подвижные  игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр.

*Физическая подготовленность:*показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий.

**Достаточный уровень**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Раздел 6.Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для

повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного

сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

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

*Знания о физической культуре*

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила

закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

*Гимнастика*

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

физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и

живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

*Легкая атлетика*

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного

мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Разделы** |  **Кол-во часов** |
| 1 | Легкая атлетика | 11 |
| 2 | Кроссовая подготовка | 11 |
| 3 |  Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 4 | Подвижные игры | 25 |
| 5 |  Подвижные игры с элементами баскетбола | 21 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 10 |
| 7 | Легкая атлетика | 11 |
| 8 | Резервные уроки  | 1 |
|  | Итого | 102ч. |

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов и тем** | **Характеристика основных видов деятельности обучающегося****(на уровне учебных действий) по теме** | **План** | **Факт** |
| 1 | **Легкая атлетика (11 часов)** Правила поведения на уроке физкультуры  | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. |  |  |
| 2 | Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Пятнашки» | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 3 | Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Пятнашки» |  |  |
| 4 |   Бег на скорость 30. Игра «Кот и мыши». |  |  |
| 5 | Бег на результат 60 м. Игра «Кошки и мыши». |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде» | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |  |  |
| 7 |  Влияние физических нагрузок на организм человека при выполнении физических упражнений. |  |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». |  |  |
| 9 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Игра «Невод». | Описывать технику метания мяча. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. |  |  |
| 10 | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Игра «Невод». |  |  |
| 11 | Бросок теннисного мяча на дальность. Игра «Третий лишний» |  |  |
| 12 |  **Кроссовая подготовка (11 часов)** Виды спорта. | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 13 | Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы Игра «Смена сторон». |  |  |
| 14 | Чередование бега и ходьбы .Игра «Гуси-лебеди». |  |  |
| 15 |  Равномерный бег 7 мин. Игра «Лиса и куры» |  |  |
| 16 | Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь». |  |  |
| 17 | Равномерный бег 8 мин. Игра «Прыгающие воробышки». |  |  |
| 18 |  Здоровье и здоровый образ жизни |  |  |
| 19 | Равномерный бег 9 мин.Игра «На буксире». |  |  |
| 20 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Два мороза». |  |  |
| 21 |  Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы  |  |  |
| 22 | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |  |  |
| 23 |  **Гимнастика(12 часов)** Правильная осанка – залог здоровья. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |  |  |
| 24 | Техника акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?». |  |  |
| 25 | Техника акробатических упражнений. Игра-эстафета |  |  |
| 26 | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушка» |  |  |
| 27 | Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.  |  |  |
| 28 | Утренняя гимнастика. | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризировать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. |  |  |
| 29 | Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра «Змейка». |  |  |
| 30 | Висы и упоры (оценка техники). Игра «Вол во рву» |  |  |
| 31 |  Висы и упоры.  Подтягивание в висе (на результат). Игра «Змейка». |  |  |
| 32 | Прыжки через скакалку. Игра «Западня» | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |  |
| 33 | Прыжки через скакалку. Игра «Космонавты». |  |  |
| 34 | Прыжки через скакалку. Игра «Отгадай, чей голосок». |  |  |
| 35 |  **Подвижные игры (25ч)**Т: «Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  |  |  |
| 36 | Игры: «Белые медведи», «Космонавты».  |  |  |
| 37 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
| 38 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. |  |  |
| 39 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета |  |  |
| 40 | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. |  |  |
| 41 | История возникновения мяча. Упражнения и игры с ним. |  |  |
| 42 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |  |
| 43 | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты |  |  |
| 44 | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». |  |  |
| 45 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |  |
| 46 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  |
| 47 |  Режим дня. |  |  |
| 48 | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». |  |  |
| 49 | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». |  |  |
| 50 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |  |  |
| 51 | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». |  |  |
| 52 | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». |  |  |
| 53 | Я учусь дышать. |  |  |
| 54 | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. |  |  |
| 55 | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». |  |  |
| 56 | ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». |  |  |
| 57 |  Спорт в жизни человека. |  |  |
| 58 | ОРУ. Игры:«Удочка», «Мышеловка», «Невод». |  |  |
| 59 | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». |  |  |
| 60 | **Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)** Путешествие в баскетболию. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |  |  |
| 61 | Передача двумя руками от груди в парах на месте.  |  |  |
| 62 | Передача мяча сверху из-за головы. Игра «вызови по имени». |  |  |
| 63 | Передача мяча сверху из-за головы Игра «вызови по имени». |  |  |
| 64 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Кросс с ведением мяча». |  |  |
| 65 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. |  |  |
| 66 | Чистота – залог здоровья. |  |  |
| 67 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. |  |  |
| 68 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Мяч ловцу». |  |  |
| 69 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». |  |  |
| 70 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности |  |  |
| 71 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 72 |  Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. |  |  |
| 73 | Ловля и передача мяча в квадрате. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол» |  |  |
| 74 | ОРУ с предметами.  Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты. |  |  |
| 75 | ОРУ в движении.  Игра «Перестрелка».  |  |  |
| 76 | ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени». |  |  |
| 77 | ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу».  |  |  |
| 78 | История возникновения и развития физкультуры в России. |  |  |
| 79 | Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо.  |  |  |
| 80 | Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо.  |  |  |
| 81 | **Кроссовая подготовка (10ч)**Правила оказания первой помощи при травмах. | Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |  |
| 82 | Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше». |  |  |
| 83 | Чередование бега и ходьбы.Игра «Не ошибись!». |  |  |
| 84 | Равномерный бег 7 мин.Игра «День и ночь». |  |  |
| 85 | Равномерный бег 8 мин. Игра «Резиночка». |  |  |
| 86 | Равномерный бег 9 мин. Игра-эстафета. |  |  |
| 87 | Системы жизнедеятельности человека. |  |  |
| 88 | Чередование бега и ходьбы. Игра «Паровозик». |  |  |
| 89 | Равномерный бег 10 мин.Игра «На буксире». |  |  |
| 90 | Кросс 1 км по пересеченной местности.  |  |  |
| 91 | **Легкая атлетика (11 ч)**Бег на скорость (30м). Игра «Бездомный заяц». |  |  |
| 92 | Бег на результат 60 м. Игра «Невод». |  |  |
| 93-94 | Техника прыжков. Игра «К своим флажкам». | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  |  |  |
| 95-96 | Техника прыжков. Игра «Волк во рву». |  |  |
| 97-98 | Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». |  |  |
| 99-101 | Метание мяча на дальность. Игра «Невод». |  |  |

**Раздел 8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |
| --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
| Авторская программа по физической культуре В. И. Ляха. Учебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.2018 г*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)Измерительные приборыСпортивный залПришкольный стадион (площадка) |

Примечание: в связи с совпадением уроков физической культуры по расписанию с праздничными днями спланировано 101 час.

 вместо 102 час. 23 февраля -вторник

Программа выполняется за счет объединения тем.