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 приборы  Спортивный зал  Пришкольный 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.