

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа - интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

«РАССМОТРЕНО»
на методическом объединении
учителей ГБОУ школы-
интерната №4
г.о. Тольятти
Протокол № 1
« 31 » августа 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
 Т.Г. Гоцманова
« 31 » августа 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
 Т.А. Чертогорова
Приказ № 52
« 31 » августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
1-4 классы
(вариант 4.2, 5 лет обучения)
на 2021 — 2022 учебный год**

Составитель: Чежина Т.Е., учитель физической культуры

Тольятти, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы:

Рабочая программа по физической культуре с 5-и годичной формой обучения составлена в строгом соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N1598 на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для детей с ОВЗ (далее - АООП НОО для детей с ОВЗ) ГБОУ «Школы-интерната N 4», авторской программы 1-4 классы: Лях В.И. Физическая культура, 2018г. Программа написаны в соответствии с требованиями освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане:

Физическое воспитание в школах для детей с нарушением зрения, как и в массовых школах, является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития и подготовки учащихся к жизни и общественно полезному труду. 5-ти годичное обучение подразумевает, увеличенное количество учебных часов на каждый раздел программы и более подробное изучение теоретического материала, снижение темпа изучения той или иной темы.

Курс занятий: 99 часов в год, 3 раз в неделю для 1 классов, 102 часа в год, 3 раз в неделю для 1доп. - 4 классов. Срок реализации программы 5 лет - 507 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета;

Личностные:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 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 (нестандартных) 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:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно относиться к одноклассникам при объяснении ошибок и способах их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая правила проведения подвижных игр;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

Особенности реализации общеобразовательной программы при обучении слабовидящих учащихся

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

1. постановке коррекционных задач:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;
- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с депривацией зрения;
- развивать ориентировку в пространстве.

2. методических приёмов, используемых на уроках:

- словесные методы обучения;
- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку слабовидящим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности;
- метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

3. коррекционной направленности каждого урока:

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

4. требования к организации пространства:

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие учащиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- соблюдение необходимого для слабовидящего учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохода в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;
- иметь рационально освещенный спортивный зал;
- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- в солнечные дни использовать жалюзи;
- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.
- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);
- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.)

Особое внимание надо обращать на охрану остаточного зрения учащихся в школе. В школе - интернате учащиеся 1 класса подразделяются на группы:

- специальная группа,
- подготовительная группа.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Строго соблюдается двигательная нагрузка в зависимости от группы здоровья. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений. Программный материал включает разделы: теоретический, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания в школе – интернате.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей. Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры, оцениваются согласно контрольно-оценочным материалам (КОМ).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения обеспечивает мониторинг здоровья учащихся. Для этого иметь в кабинете физкультуры есть компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры участвует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечания
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям
3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
Экранно-звуковые пособия			
4.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
5.	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения			
6.	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали

7.	Принтер лазерный	Д	
8.	Цифровая видеокамера	Д	
9.	Мультимедиапроектор	Д	
10.	Ноутбук	Д	
11.	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 Ч 1,25
12.	Мегафон	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
13.	Стенка гимнастическая	Г	
14.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
15.	Козёл гимнастический	Г	
16.	Перекладина гимнастическая	Г	
17.	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
18.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
19.	Мост гимнастический подкидной	Г	
20.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
21.	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
22.	Скамья атлетическая наклонная	Г	
23.	Гантели наборные	Г	
24.	Коврик гимнастический	К	
25.	Акробатическая дорожка	Г	
26.	Маты гимнастические	Г	
27.	Мяч малый (теннисный)	К	
28.	Скакалка гимнастическая	К	
29.	Палка гимнастическая	К	
30.	Обруч гимнастический	К	
31.	Коврики массажные	Г	
32.	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
33.	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Лёгкая атлетика			
34.	Планка для прыжков в высоту	Д	
35.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
36.	Флажки разметочные на опоре	Г	
37.	Лента финишная	Д	
38.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
39.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
40.	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
41.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
42.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	

43.	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
44.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
45.	Жилетки игровые с номерами	Г	
46.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
47.	Сетка волейбольная	Д	
48.	Мячи волейбольные	Г	
49.	Звуковые мячи	Г	
50.	Табло перекидное	Д	
51.	Ворота для мини-футбола	Д	
52.	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
53.	Мячи футбольные	Г	
54.	Ворота для ручного мяча	Д	
55.	Мячи для ручного мяча	Г	
56.	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
57.	Пульсометр	Г	
58.	Шагомер электронный	Г	
59.	Комплект динамометров ручных	Д	
60.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
61.	Весы медицинские с ростомером	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (12-24 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (21 час).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба под счет;
- ходьба на носках, перекатом с пятки на носок;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба в различном темпе;
- разновидности ходьбы;
- сочетание различных видов ходьбы.

Бег:

- бег на месте;
- медленный бег;
- бег с переменной направленности по сигналу учителя;
- бег с ускорением;
- бег с изменением направления, ритма и темпа;
- бег в заданном коридоре;
- медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд;
- бег на расстояние 10 – 20 м по 2 – 3 раза;
- свободный бег в играх.

Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость».

Метания:

- название метательных снарядов;
- броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;
- метание малых мячей на точность, технику и дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- метание набивного мяча из разных положений;
- метание набивного мяча на дальность;
- метание мячей в играх.

Прыжки:

- легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе (выполняются только на матах);
- легкие подскоки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах через скакалку;
- прыжки с продвижением вперед;
- прыжок в длину с места на технику и на результат с приземлением на маты;
- прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги;
- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (17 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

- основная стойка;
- построение в колонну по одному;
- построение в шеренгу;
- построение в круг;
- повороты налево, направо переступанием;
- выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- расчет на 1-й и 2-й, по порядку;
- размыкание на вытянутые в стороны руки;
- выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на носках на гимнастической скамейке;
- ходьба по доске, лежащей на полу;
- ходьба по гимнастической скамейке;
- перешагивание через мячи;
- стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее);
- перешагивание через лежащие на полу предметы;
- перешагивание через веревку, висящую на высоте 20 – 30 см;
- вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»);
- наклоны вперед на носках (до горизонтального положения);
- повторение упражнений с закрытыми глазами.

Акробатика:

- положение «упор присев»;
- положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе);
- перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360° из исходного положения лежа на животе, руки вверх).

Лазанье и перелезание:

- произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8 – 10 реек);
- лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке;
- перелезание через препятствие высотой 30– 50 см произвольным способом;
- пролезание под препятствием высотой не ниже 40 см произвольным способом;
- перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом);
- перелезание через горку матов;
- подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке;
- лазанье, перелезание и подлезание в играх.

Упражнения с большим мячом:

- передача мяча, шара в кругу, в шеренгах друг другу;

- броски мяча в щит, в ворота;
- сидя или, стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища.

Упражнения на точность:

- ходьба по кубикам;
- ходьба по доскам, расположенным по прямой линии;
- ходьба с изменением длины шагов;
- прыжок в длину с места на заданное расстояние;
- метание мяча на различные расстояния.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Школа мяча (11 час).

Теоретические сведения:

- правила безопасного поведения на уроках игры с мячом;
- профилактика травм при работе с мячом;
- виды спорта с мячом;

Практические занятия:

- подбрасывание и ловля мяча;
- отбивание мяча от пола и стены;
- броски мяча в цель;
- перебрасывание мяча в парах, по кругу;
- перекаты мяча ногой;

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.4. Подвижные игры, эстафеты (30 часов).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

2.5. Вариативная часть (20 часов).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

- название и правила спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола;
- подвижные игры с элементами голбола;
- подвижные игры с элементами торбола.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа

1 четверть

Лёгкая атлетика. 8 недель, 24 урока

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Ходьба и бег на месте и индивидуально, ходьба под счет, ходьба на носках, с перекатом с пятки на носок.	1	вводный	Знать: правила ТБ. Уметь: ходить под счет, на носках, с перекатом с пятки на носок, и бегать на месте.	
2	Разновидности ходьбы. Бег на месте, медленный бег, бег в заданном коридоре. Подвижные игры на внимание.	1	комплексный	Знать: разновидности ходьбы и бега Уметь: выполнять бег на месте, медленный бег, бег в заданном коридоре.	
3	Подвижные игры с мячом. Естественные основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с мячом.	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, разновидности ходьбы. Понятие «короткая дистанция». Медленный бег на месте: 2 раза по 30секунд. Бег в заданном коридоре. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег по дистанции 30м на технику выполнения и на результат. Малоподвижные игры.	1	комплексный	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять медленный бег, бег в заданном коридоре, строевые команды.	
5	Чередование ходьбы и бега (бег-30м, ходьба 40м). Понятие «бег на скорость». Бег по дистанции 30м на технику выполнения. Бег с ускорением по прямой. Бег на расстояние 10-20м по 2-3 раза. Сочетание различных видов ходьбы.	1	комплексный	Знать: понятие «бег на скорость». Уметь: бегать с ускорением по прямой.	
6	Подвижные игры с мячом и на ориентировку в пространстве.	1	игровой	Знать: Названия и правила спортивных игр. Уметь: играть в подвижные игры с мячом на ориентировку в пространстве.	
7	Бег с переменной направления по сигналу учителя Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Бег по дистанции 30 м на технику выполнения.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять бег по дистанции 30м.	
8	Названия метательных снарядов. Ознакомление с теннисным мячом. Метание малого мяча на	1	комплексный	Знать: название метательных снарядов. Уметь: выделить теннисный мяч из мячей	

	заданное расстояние.			разного назначения, метать теннисный мяч на заданное расстояние.	
9	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами баскетбола. Свободный бег в играх. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: разновидности приемов закаливания.	
10	Метание малого мяча двумя руками из-за головы в цель. Метание мяча на технику выполнения, точность. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи в цель.	
11	Метание набивного мяча из разных положений. Метание мяча на технику выполнения, точность, дальность. Подвижные игры с элементами голбола. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	комплексный	Уметь: метать малый мяч одной рукой.	
12	Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила измерения массы тела.	
13	Метание набивного мяча на дальность, метание мяча в играх. Метание мяча одной рукой на технику выполнения. Подвижная игра с элементами метания.	1	комплексный	Уметь: попадать в цель с расстояния 1.5м.	
14	Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей. Метание малых мячей на дальность. Метание мяча одной рукой на технику выполнения, точность	1	КПР	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой.	
15	Подвижные игры с элементами голбола по упрощенным правилам. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: признаки переутомления. Уметь: играть в игры с элементами голбола.	
16	Метание малых мячей на дальность. Игра на внимание.	1	КПР	Уметь: выполнять метание мяча на точность и дальность.	
17	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед, прыжки на 2 ногах через скакалку. Прыжок в длину на технику выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед.	
18	Подвижные игры с элементами баскетбола в парах.	1	игровой	Знать: основные части тела человека.	
19	Легкие подскоки на месте на двух ногах руки на поясе (выполняются только на матах). Прыжки в длину с места с приземлением на маты (со	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжок в длину на мат.	

	страховкой учителя) на технику, результат.				
20	Прыжок в длину с места (фаза приземления), разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	комплексный	Уметь: приземляться в «упор присев».	
21	Прыжок в длину с места на технику выполнения. Прыжок в длину на результат. Подвижная игра «День-ночь».	1	КПР	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места.	
22	Прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Запрещенное движение». Прыжки в играх. Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	КПР	Уметь: выполнять прыжок в длину с места с максимальным результатом.	
23	Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	игровой	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.	
24	Резервный урок	1			

2 четверть
Гимнастика. 8 недель, 24 урока

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Примечания
25	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному, построение в шеренгу, размыкание на вытянутые в стороны руки. Передача мяча, шара, в шеренгах друг другу. Ходьба по кубикам.	1	комплексный	Знать: ТБ на уроках гимнастики Уметь: выполнять упражнения в движении.	
26	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс стой!». Построение в круг. Упражнения для формирования навыка правильной осанки. Наклоны вперед на носках до горизонтального положения. Подвижные игры на развитие точности движений.	1	комплексный	Уметь: сохранять правильную осанку при выполнении упражнений.	
27	Подвижная игра с элементами баскетбола.	1	игровой	Уметь: играть в игры с элементами баскетбола.	
28	Повороты налево, направо переступанием. Ходьба с изменением длины шага. Лазанье на четвереньках	1	комплексный	Знать: технику выполнения равновесия «цапля».	

	по гимнастической скамейке. Равновесие «цапля» с использованием дополнительной опоры. Подвижные игры с предметами.			Уметь: выполнять «цаплю» с дополнительной опорой.	
29	ОРУ без предметов. Стойка на носках на гимнастической скамейке (со страховкой учителя и без нее). Вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»). Перелезание через препятствие высотой 30-50 см произвольным способом. Подвижные игры на развитие памяти.	1	комплексный	Уметь: выполнять «цаплю» без дополнительной опоры.	
30	Подвижные игры с музыкальным сопровождением.	1	игровой	Уметь: играть в игры под музыкальное сопровождение.	
31	Положение «упор присев». Ритмические упражнения. Выполнение команд: «Становись!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!». Вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута, руки в стороны («Цапля»). 1 часть гимнастической комбинации.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.	
32	Расчет на 1-й и 2-й, по порядку. Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе). Перекаты вперед-назад, лежа на спине в группировке. Пролезание под препятствие высотой не ниже 40см произвольным способом. Метание мяча на различные расстояния. Подвижные игры на внимание.	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять группировку и перекаты в группировке.	
33	Подвижные игры с мячом. Приемы закаливания.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с мячом. Знать: приемы закаливания.	
34	Перекат в группировке из упора присев (2 часть гимнастической комбинации). Перелезание через гимнастическую скамейку произвольным способом. Упражнения для развития мышц шеи.	1	комплексный	Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.	
35	Ходьба с изменением длины шагов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Произвольное лазанье по гимнастической стенке (вверх и вниз на 8-10 реек). Перекат в группировке в	1	КПР	Знать: приемы лазанья по гимнастической стенке. Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.	

	упор присев. 2 часть гимнастической комбинации.				
36	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с элементами баскетбола.	
37	Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.	1	комплексный	Знать: правильное расположение частей тела при выполнении «Лодочки».	
38	Упражнения для развития мышц туловища. Положение «лодочка». Перелезание через горку матов. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Лазанье, перелезание и подлезание в играх.	1	комплексный	Уметь: выполнять 2 части гимнастической комбинации.	
39	Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо на 360 из исходного положения лежа на животе руки вверх). Перешагивание через лежащие на полу предметы. Перешагивание через веревку, висящую на высоте 20-30 см. Упражнения для развития мышц ног.	1	комплексный	Знать: направление движения при выполнении переката «бревнышко».	
40	Подвижные игры с мячом. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: способы саморегуляции.	
41	Перекат «Бревнышко» на 8 счетов. Упражнения для развития мышц всего тела. Броски мяча в щит, в ворота. Ходьба по доскам, расположенным по прямой линии. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	комплексный	Уметь: выполнять перекат «бревнышко» под счет.	
42	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений. Способы самоконтроля. Сидя, или стоя ноги врозь, в кругу передача мяча влево и вправо с поворотом туловища.	1	игровой	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки.	
43	Преодоление препятствий высотой 30-50 см произвольным способом. Гимнастическая комбинация 3 части. Подвижная игра на развитие внимания.	1	КПР	Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации самостоятельно.	
44	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.	
45	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	игровой	Уметь: играть соблюдая правила.	

46	Подвижные игры со звуковым мячом. Игра парашют.	1	игровой	Уметь: играть в игры со звуковым мячом Знать: какие бывают игры с мячом.	
47	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Игра на внимание.	1	игровой	Уметь: играть соблюдая правила.	
48	Резервный урок	1			

3 четверть
Школа Мяча и подвижные игры. 9 недель, 27 уроков

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
49	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Название и правила игр. Эстафеты с препятствиями.	1	вводный	Знать: правила по ТБ. Уметь: их применять.	
50	Инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	комплексный	Знать: правила эстафет. Уметь: их применять.	
51	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	игровой	Знать: название элементов эстафет. Уметь: правильно преодолевать препятствия.	
52	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	комплексный	Знать: название инвентаря. Уметь: правильно им пользоваться.	
53	Эстафеты с преодолением препятствий на время. Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	1	КПР	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: применять их.	
54	Подвижные игры с мячом футбол.	1	игровой	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: их применять..	
55	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики. Малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.	1	комплексный	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: завязывать, развязывать шнурки	
56	Подвижные игры с элементами пионербола, баскетбола. Игра на внимание.	1	комплексный	Знать: последовательность выполнения эстафет. Уметь: выполнять элементы эстафет точно.	
57	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка	1	игровой	Знать: последовательность выполнения	

	ориентировки в пространстве. Подвижная игра с элементами пионербола. Приемы закаливания.			эстафет. Уметь: ориентироваться.	
58	Подвижная игра с элементами пионербола.	1	КПР	Уметь: играть в игры с элементами пионербола.	
59	Беседа о технике безопасности при игре с мячом. О.Р.У. с мячом. Мяч отбить двумя руками об пол – поймать. Подбросить вверх двумя руками – поймать.	1	вводный	Знать: правила техники безопасности работы с мячом. Уметь: применять правила безопасности на практике.	
60	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: способы самоконтроля.	
61	Виды мячей (резиновый, волейбольный, баскетбольный). О.Р.У. с мячом. Подбросить вверх двумя руками – поймать. Подбросить, хлопок в ладоши – поймать.	1	комплексный	Уметь: подбрасывать и ловить мяч..	
62	Вид спорта – баскетбол. Баскетбольный мяч. О.Р.У. с мячом. Учить - отбивание мяча на месте правой и левой рукой.	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять отбивание мяча на месте.	
63	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Игры с элементами голбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: уметь применять их в игре.	
64	Вид спорта – волейбол. Волейбольный мяч. О.Р.У. с мячом. Учить - бросок двумя руками снизу в стену и ловля после отскока.	1	комплексный	Уметь: выполнять бросок мяча снизу.	
65	Вид спорта – гандбол. Гандбольный мяч. О.Р.У. с мячом. Учить - бросок мяча правой, левой рукой в цель.	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять бросок мяча в цель.	
66	Подвижные игры на развитие внимания. Игры с элементами пионербола.	1	игровой	Уметь: правильно выполнять подвижные игры на внимание.	
67	Вид спорта – художественная гимнастика. Гимнастический мяч. О.Р.У. с мячом. Учить - перебрасывание мяча в парах.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять перебрасывание мяча в парах.	
68	Вид спорта – регби. Мяч для игры в регби. О.Р.У. с мячом. Учить - перебрасывание мяча по кругу, через центр.	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять перебрасывание мяча по кругу.	
69	Подвижные игры на развитие слухового	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры на	

	анализатора.			развитие слухового анализатора.	
70	Вид спорта – футбол. Футбольный мяч. О.Р.У. с мячом. Учить – перекаты мяча в парах правой и левой ногой.	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять перекаты мяча ногой.	
71	Вид спорта – водное поло. Ватерпольный мяч. О.Р.У. с мячом. Учить - перекаты мяча в парах правой и левой рукой.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять перекаты мяча рукой.	
72	Вид спорта – голбол. Голбольный мяч. О.Р.У. с мячом. Учить – перекаты мяча в парах со зрительным контролем.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с использованием сохранных анализаторов.	
73	Вид спорта – голбол. Голбольный мяч. О.Р.У. с мячом. Учить – перекаты мяча в парах с закрытыми глазами.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: их применять во время игр.	
74	Резервный урок	1			
75	Резервный урок	1			

4 четверть

Лёгкая атлетика. 8 недель, 24 урока

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
76	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному.	1	вводный	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе	
77	Ходьба под счет. Бег в индивидуальном темпе. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «Вызов номера».	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	
78	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Уметь: играть, соблюдая правила.	
79	Развитие скоростно-силовых качеств. Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжке и подскоки.	
80	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при	1	комплексный	Уметь: координированно выполнять	

	выполнении прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «Хитрые зайцы».			прыжок в длину.	
81	Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	игровой	Уметь: правильно выполнять основные движения в беге.	
82	Прыжок в длину с места на заданное расстояние с приземлением в упор присев. Подвижная игра «Кто точнее».	1	комплексный	Уметь: приземляться в прыжке в длину в упор присев.	
83	Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Подвижная игра «достань колокольчик».	1	КПР	Уметь: выполнять прыжок в длину с места на результат.	
84	Подвижная игра «Горячий мяч» и игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Уметь: правильно выполнять основные движения в игре.	
85	Специальные упражнения для развития мелкой точечной координации. Метание теннисного мяча на технику выполнения и точность выполнения. Игра «Найди предмет».	1	комплексный	Знать: технику метания теннисного мяча. Уметь: правильно выполнять упражнения для развития мелкой моторики.	
86	И.П. перед выполнением метания мяча одной рукой. Метание мяча одной рукой на технику, точность выполнения. Метание мяча на дальность полёта. «Игра мяч на полу». Урок-путешествие.	1	комплексный	Уметь: выполнять метание одной рукой.	
87	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.	1	игровой	Уметь: играть, соблюдая правила.	
88	Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей. Урок-викторина. Метание мяча на дальность полёта. Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой на технику и точность.	
89	Подвижная игра с элементами гольфа. Метание мяча одной рукой на дальность полета.	1	КПР	Уметь: выполнять метание мяча на дальность.	
90	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры на внимание.	1	игровой	Уметь: играть, соблюдая правила.	
91	Разновидности ходьбы и бега. Бег по дистанции 30 м на технику. Подвижная игра с элементами бега.	1	комплексный	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать по дистанции 30м.	
92	Бег на расстояние 10м по 2 раза. Бег по дистанции	1	комплексный	Уметь: бегать по дистанции 30м. с	

	30м с учётом времени. Подвижные игры с бегом.			максимальной скоростью.	
93	Приемы закаливания. Подвижные игры на развитие осязательного анализатора. Устный опрос.	1	игровой	Знать: приемы закаливания.	
94	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 30 м с учётом времени.	1	комплексный	Уметь: выполнять бег в полной координации и с максимальным усилием.	
95	Медленный бег на месте: 2 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 30 м с учетом времени.	1	КПР	Уметь: выполнять бег в полной координации и с максимальным усилием.	
96	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов с музыкальным сопровождением. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Уметь: играть в игры под музыку.	
97	Эстафеты на фитолах, с мячом. Работа на тренажерах.	1	игровой	Уметь: использовать полученные навыки в играх и эстафетах.	
98	Резервный урок	1			
99	Резервный урок	1			

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
В.И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. М., Просвещение, 2018. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. ЭФУ.- М.: Просвещение, 2018	Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-методическое пособие. - М., 2002. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения.- М., 2002	Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. УМК В.И. Лях. Школа России. – М.: Просвещение, 2018. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации.- М.: Просвещение, 2021

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, перекат в группировке);

- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Обучающийся получит возможность:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять различные легкоатлетические упражнения;
- играть в пионербол, голбол, торбол по упрощенным правилам;
- овладеть приемами работы с лыжным инвентарем;
- овладеть навыками самообслуживания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2 Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1 *Легкая атлетика (21 час).*

Техника безопасности на занятиях.

Ходьба

- Разновидности ходьбы и ходьба.
- Чередование бега с ходьбой.

Бег

- Ознакомление с движениями рук во время бега.
- Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.
- Бег в индивидуальном темпе.

Метание

- Метание разных предметов в направлении звукового сигнала.
- Метание мяча одной рукой.

Прыжки

- Прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки.
- Прыжок в длину с места.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. *Гимнастика с элементами акробатики (26 часов).*

Правила безопасности во время занятий.

- Построения и перестроения.
- ОРУ без предметов.
- Упражнения для формирования осанки.
- Название снарядов и гимнастических элементов.
- Перекаты в группировке из разных исходных положений.
- Равновесие «цапля».
- Ходьба по гимнастической скамейке (со страховкой учителя).
- Перекат «бревнышко».
- Лазание по гимнастической стенке разными способами (со страховкой учителя).
- Перелезание через препятствия.
- Подлезание произвольным способом под препятствия.
- Упражнения с мячом большого диаметра.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3 *Лыжная подготовка (10 часов).*

- Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.
 - Ознакомление с лыжным инвентарем, с одеждой лыжника, с названием частей лыж, с креплением ботинок, со шнуровкой лыжных ботинок.
 - Имитация ступающего шага.
 - Имитация ходьбы ступающим шагом.
- 2.4 *. Подвижные игры (45 часов).*
- Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

- Правила поведения и безопасность.
- Игры на развитие сохранных анализаторов, ориентировки в пространстве, мелкую моторику, на развитие различных физических качеств.
- Малоподвижные игры.
- Игры на внимание.
- Хороводные игры.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 102 часов; в неделю 3 часа

1 четверть

8 недель, 24 уроков Легкая атлетика

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу. Ходьба на месте и с продвижением вперед с правильной работой рук и ног. Выполнение команд по показу учителя, подвижные игры на развитие внимания, прокати мяч. Медленный бег на месте.	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе.	
2	Ходьба на месте в заданном темпе. Медленный бег с сохранением осанки на месте и по залу.	1	Комплексный	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге.	
3	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игры на развитие памяти, ОРУ в игровой форме, перестроение в круг, взявшись за руки.	1	Игровой	Знать: понятие круг. Уметь: перестраиваться в круг.	
4	Команды: «Руки вверх, вниз, на пояс», ходьба с хлопками, чередование ходьбы и бега, подвижные игры со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять команды учителя, чередовать ходьбу и бег.	
5	Строевые команды, ОРУ с теннисным мячом. Бег на носках (медленно). Подвижные игры на внимание.	1	комплексный	Уметь: выполнять строевые команды.	
6	Подвижные игры с мячом и на ориентировку в пространстве. Формирование представлений о схеме собственного тела. Бег с преодолением простейших препятствий.	1	игровой	Знать: части тела. Уметь: играть с мячом.	
7	Ходьба между предметами, взявшись за руки, бег на месте, Игры на развитие понятий больше, меньше.	1	комплексный	Уметь: выполнять основные движения в беге.	
8	Ходьба на месте под хлопки, бег с захлестыванием голени назад, ознакомление с теннисным мячом, упражнения для развития мелкой моторики.	1	комплексный	Уметь: выделить теннисный мяч из мячей разного назначения.	
9	Подвижные и сюжетно-ролевые игры.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные и сюжетно-ролевые игры.	

10	Ходьба на носках, медленный бег до 2 мин. Метание теннисного мяча с места в цель. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	комплексный	Уметь: метать теннисный мяч.	
11	Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ОРУ с гимнастическими палками. Бег на скорость до 30 м. Подвижные игры на развитие памяти.	1	комплексный	Уметь: выполнять ОРУ..	
12	Подвижные игры с волейбольным и звуковым мячом, игра «летает - не летает».	1	игровой	Уметь: играть с мячом.	
13	Ходьба с перешагиванием через препятствия, бег. Метание теннисного мяча с места в цель. Подвижная игра «ручеек».	1	КПР	Уметь: играть со звуковым мячом.	
14	ОРУ с теннисным мячом, бег за лидером, подвижные игры на развитие внимание. Прыжок в длину с места.	1	комплексный	Уметь: выполнять бег на месте.	
15	Подвижные игры со звуковым мячом, с подскоками, хороводные игры.	1	игровой	Уметь: играть со звуковым мячом.	
16	Метание мяча одной рукой на точность. Прыжок в длину с места.	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжки с ориентировкой на звуковой сигнал	
17	Прыжки на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «зайка».	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжок на месте и с продвижением вперед.	
18	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры.	
19	Прыжок в длину с места. Игра « мой веселый звонкий мяч».	1	КПР	Уметь: ориентироваться в прыжке в длину.	
20	Прыжок в длину с места. Игра на мяче фитбол.	1	комплексный	Уметь: выполнять приземление.	
21	Подвижные игры на развитие слухового анализатора, игры с парашютом.	1	игровой	Уметь: играть в игры с использованием слухового анализатора.	
22	Подвижные игры со звуковым мячом, с подскоками, хороводные игры.	1	игровой	Уметь: играть со звуковым мячом.	
23	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры.	
24	Резервный урок				

2 четверть
Гимнастика 8 недель, 24 урок.

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
25.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	изучение нового материала	Уметь: выполнять ОРУ.	
26.	Ползание по мату и лазанье по гимнастической скамейке при помощи рук. Подвижные игры со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять ползание по мату и лазанье по гимнастической скамейке.	
27.	Подвижные игры со звуковым мячом и мячом футбол.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры со звуковым мячом.	
28.	Упражнение в равновесии «Цапля» со страховкой учителя. Подвижная игра «Слон и мышка».	1	комплексный	Уметь: выполнять «цаплю» со страховкой.	
29.	Упражнение в равновесии «Цапля» с дополнительной опорой. Подвижная игра «День-ночь».	1	комплексный	Уметь: выполнять «Цаплю» с дополнительной опорой.	
30.	Подвижные игры с музыкальным сопровождением.	1	игровой	Уметь: в игры с музыкальным сопровождением.	
31.	ОРУ. Равновесие «цапля». Подвижная игра «Почтальон».	1	КПР	Уметь: выполнять равновесие «цапля».	
32.	Ознакомление с группировкой. Подвижные игры с большим мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять группировку.	
33.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в игры на развитие сохранных анализаторов.	
34.	Перекаты в группировке из и.п. лежа на спине. Подвижные игры с элементами бега.	1	комплексный	Уметь: выполнять перекаты в группировке из и.п. лежа на спине.	
35.	Упражнения на развитие координационных способностей. Перекаты в группировке из и.п. лежа на спине.	1	комплексный	Уметь: выполнять перекаты в группировке из и.п. лежа на спине.	
36.	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с заданием.	
37.	Упражнения для развития навыков пространственной ориентировки. Ознакомление с упражнением «лодочка».	1	комплексный	Уметь: ориентироваться на гимнастическом мате.	
38.	Упражнение «лодочка» со страховкой учителя.	1	комплексный	Знать: упражнение «лодочка».	

	Подвижная игра с мячом.				
39.	Подвижные игры со звуковым мячом.	1	игровой	Уметь: уметь играть со звуковым мячом.	
40.	Корректирующие упражнения. Упражнение «лодочка». Подвижные игры со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять упражнение «лодочка».	
41.	Упражнение «лодочка». Упражнения на развитие мелкой моторики рук. Подвижная игра на внимание. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	КПР	Уметь: выполнять упражнение «лодочка», играть в подвижные игры с использованием сохранных анализаторов.	
42.	Подвижные игры со звуковым мячом и мячом футбол.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры со звуковым мячом.	
43.	Упражнение в равновесии «Цапля» со страховкой учителя. Подвижная игра «Слон и мышка».	1	комплексный	Уметь: выполнять «цаплю» со страховкой.	
44.	Корректирующие упражнения. Упражнение «лодочка». Подвижные игры со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять упражнение «лодочка».	
45.	Подвижная игра: «Летает, не летает», игры на нетрадиционном спортивном инвентаре.	1	игровой	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки, играть в подвижные игры с бегом, метанием.	
46.	Подвижные игры с парашютом и мячом.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, метанием.	
47.	Упражнения на тренажерах.	1	игровой	Уметь: выполнять упражнения на тренажерах.	
48.	Резервный урок.	1			

3 четверть
10 недель, 30 часов
Подвижные игры, лыжная подготовка

№ урока	содержание	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
49.	Правила безопасности на игровых уроках. Игры с бегом.	1	изучение нового материала	Знать: правила по ТБ. Уметь: их применять.	

50.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Полоса препятствий с горками.	1	комплексный	Знать: инвентарь «горка».	
51.	Перелезание через горку. Подвижные игры с лазаньем.	1	игровой	Уметь: преодолевать препятствие горка.	
52.	Ознакомление с инвентарем «цилиндр». Подвижные игры с «цилиндром» и на мячах фитбол.	1	комплексный	Знать: название инвентаря. Уметь: правильно им пользоваться.	
53.	Пролезание в цилиндр. Подвижные игры с мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять пролезание в цилиндр.	
54.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с использованием сохранных анализаторов.	
55.	Ознакомление с полосой препятствий (цилиндр, горка).	1	комплексный	Знать: полосу препятствий.	
56.	Броски мяча в цилиндр. Подвижные игры на развитие общей координации движений.	1	комплексный	Уметь: попадать мячом в цилиндр.	
57.	Полоса препятствий. Игры на развитие пространственной ориентировки.	1	игровой	Уметь: выполнять полосу препятствий, ориентироваться в игре.	
58.	Прохождение полосы препятствий на время (цилиндр, две горки). Подвижные игры на внимание.	1	КПР	Уметь: проходить полосу препятствий за минимальный промежуток времени.	
59.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры на развитие внимания.	1	комплексный	Знать: правила безопасности во время уроков гимнастики Уметь: их соблюдать.	
60.	Подвижные игры со звуковым мячом, игра «День - ночь».	1	игровой	Знать: подвижные игры со звуковым мячом.	
61.	Построения и перестроения. Упражнения с большим мячом. Подвижные игры на фитболах.	1	комплексный	Знать: упражнения с большим мячом.	
62.	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры с бегом.	1	комплексный	Уметь: выполнять ОРУ с гимнастическими палками.	
63.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с использованием сохранных анализаторов.	
64.	Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках и лежа на животе при помощи рук. Игра с парашютом.	1	комплексный	Уметь: выполнять лазанье по гимнастической скамейке.	
65.	Ходьба по гимнастической скамейке со страховкой учителя. Подвижные игры с элементами равновесия	1	комплексный	Уметь: ходить по гимнастической скамейке со страховкой учителя.	

66.	Подвижные игры на внимание и хороводные игры.	1	игровой	Уметь: играть в хороводные игры.	
67.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с лыжным инвентарем.	1	КПП	Уметь: завязывать шнурки.	
68.	Ознакомление с одеждой лыжника. Подвижные игры со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: играть со звуковым мячом.	
69.	Ознакомление с лыжным инвентарем. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с использованием слухового анализатора.	
70.	Ознакомление с названием частей лыж. Упражнения в цилиндре.	1	комплексный	Уметь: выполнять пролезание через цилиндр.	
71.	Ознакомление с креплением ботинок. Упражнения для формирования осанки. Имитация ступающего шага. Подвижные игры с мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять упражнения для формирования осанки, выполнять ступающий шаг.	
72.	Ознакомление со шнуровкой лыжных ботинок.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры на развитие осязательного анализатора.	
73.	Имитация ступающего шага. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры на развитие физических качеств.	
74.	Имитация ходьбы приставным шагом.	1	игровой	Уметь: выполнять ходьбу приставным шагом..	
75.	Подвижные игры с мячом. Работа на тренажерах. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: работать на тренажерах, использовать сохранные анализаторы в игре.	
76.	Подвижные игры со звуковым мячом.	1	игровой	Уметь: играть со звуковым мячом, использовать осязательный анализатор в подвижных играх.	
77.	Резервный урок.	1			
78.	Резервный урок.	1			

4 четверть
8 недель, 24 часа
Легкая атлетика

№ урока	Содержание урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
------------	------------------	-----------------	-----------	---	------------

9	Инструктаж по ТБ. Организующие команды. Выполнение команд по показу учителя, подвижные игры на развитие внимания.	1	изучение нового материала	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе.	
80.	Разновидности ходьбы и бега месте и в движении. ОРУ с теннисным мячом. Хороводные игры.	1	комплексный	Уметь: выполнять основные движения в ходьбе и беге.	
81.	Игры на развитие памяти и с мячом, ОРУ в игровой форме.	1	игровой	Знать: понятие круг.	
82.	Строевые команды: «Руки на пояс, вперед, к плечам, вниз, вверх», ходьба и бег с заданием. Подвижные игры со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять команды учителя.	
83.	Строевые упражнения, ОРУ с мячом. Подвижные игры со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять команды.	
84.	Подвижные игры на ориентировку в пространстве. Формирование представлений о схеме тела.	1	игровой	Знать: части тела.	
85.	Ходьба на месте и по кругу с различными положениями рук, бег с ускорением. Игры на развитие понятий больше, меньше.	1	комплексный	Уметь: выполнять основные движения в беге.	
86.	Ходьба, бег. Упражнения с теннисным мячом, упражнения для развития мелкой моторики.	1	комплексный	Уметь: выделить теннисный мяч из мячей разного назначения.	
87.	Сюжетно-ролевые и подвижные игры.	1	игровой	Знать: название спортивного инвентаря.	.
88.	Бег на звуковой сигнал. Броски теннисного мяча с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	комплексный	Уметь: метать теннисный мяч.	
89.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу учителя, ОРУ. Подвижные игры на развитие памяти.	1	КПР	Уметь: выполнять ОРУ.	
90.	Ходьба и бег с заданием. Подвижные игры с мячом.	1	игровой	Уметь: играть с мячом.	
91.	ОРУ на развитие координации движений. Метание мяча с места. Подвижная игра со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: играть со звуковым мячом.	
92.	ОРУ, бег по прямой с ускорением, подвижные игры на внимание.	1	комплексный	Уметь: выполнять бег по прямой.	
93.	Подвижные игры со звуковым мячом.	1	игровой	Уметь: играть со звуковым мячом.	
94.	Метание мяча с места Подвижная игра на	1	КПР	Уметь: выполнять метание мяча на	

	внимание.			звуковой сигнал.	
95.	Прыжки на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра со звуковым мячом.	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжок с продвижением вперед.	
96.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры.	
97.	Прыжки в длину с места на мат.	1	комплексный	Уметь: ориентироваться в прыжке в длину с ориентировкой на звуковой сигнал.	
98.	Прыжок в длину с места на правильность выполнения. Подвижная игра «День-ночь».	1	КПР	Уметь: выполнять прыжок в длину.	
99.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в игры с использованием сохранных анализаторов..	
100.	Работа на тренажерах на развитие вестибулярного аппарата, координации движений. Игры на развитие слухового анализатора	1	игровой	Знать: названия тренажеров. Уметь: правильно работать на них.	
101.	Резервный урок.	1			
102.	Резервный урок.	1			

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, перекат в группировке);
- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Обучающийся получит возможность:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
<p>В.И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. М., Просвещение, 2018.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. ЭФУ.- М.: Просвещение, 2018</p>	<p>Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-методическое пособие. - М., 2002</p> <p>Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. - М., 2002</p>	<p>Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. УМК В.И. Лях. Школа России. – М.: Просвещение, 2018.</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2021</p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Комплексы упражнений на развитие различных физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Водные процедуры. Тестирование физических способностей.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. *Легкоатлетические упражнения (21 час).*

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с изменением длины и частоты шага;
- ходьба через несколько препятствий;
- ходьба с правильной работой рук и ног;
- различные виды ходьбы: на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д.;
- ходьба с движениями рук.

Бег:

- бег на носках;
- бег на расстояние 20-25 м по 2-3 раза;
- медленный бег на месте 2-3 раза по 20-30 секунд;
- бег в чередовании с ходьбой до 100 м;
- бег с преодолением 2-3 простейших препятствий (подлезание под сетку, прыжок через воображаемую канаву и т.д.);
- бег в коридоре с максимальной скоростью;
- бег на результат (30 м).

Метания:

- метание малого мяча в цель;
- метание малого мяча с места на дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- метание различных легких предметов на точность и на дальность;
- метание малого мяча в цель (щит 1x1 м, висющий на высоте 170-180 см от пола с расстояния 3-5 метров;
- метание набивного мяча;
- бросок мяча в горизонтальную цель;
- метания в играх.

Прыжки:

- прыжки на месте на одной на одной и двух ногах с различными положениями рук и ног;
- прыжки на месте с поворотом на 90°;
- прыжки с места через полосу шириной 30-40 см;
- прыжки в длину через полосу шириной 100-110 см толчком одной и приземлением на обе ноги с 3-5 беговых шагов;
- прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед;
- прыжок с высоты 60 см с приземлением на мягкий гимнастический мат;
- многоскоки;
- прыжок в высоту с прямого разбега;

- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Упражнения для формирования осанки. Ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

- выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»;
- построение в круг из колонны по одному;
- построение в одну шеренгу, колонну по одному на время;
- расчет по порядку;
- расчет на «первый-второй»;
- размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- повороты на месте направо, налево;
- предварительное знакомство с поворотом на пятке одной ноги и на носке другой;
- построение из колонны по одному в колонну по два;
- передвижение в колонне по одному в обход, по кругу на указанные ориентиры;

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, малые мячи):

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на одной ноге, другая – вперед, в сторону, назад с различным положением рук («ласточка» - 1 часть гимнастической комбинации);
- в основной стойке и в стойке на носках – поворот головы, простые движения рук;
- ходьба по линии – руки за голову;
- внезапные остановки во время ходьбы, бега, в играх;
- ходьба вперед с поворотом головы;
- стоя на носках, наклоны вперед;
- кружения на 360° в одну и другую сторону;
- ходьба спиной вперед по гимнастической скамейке;
- ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, с поворотами на 90° и 180°;
- ходьба с грузом на голове;
- баланс гимнастической палки на ладони;
- выполнение упражнений на одной ноге на 4 счета;
- повторение упражнений с закрытыми глазами;
- ходьба приставными шагами по бревну (высотой до 1 м);
- передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».

Акробатика:

- перекаты назад-вперед из упора присев;
- перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой;
- перекат «бревнышко»
- кувырок вперед (строго по показаниям);
- гимнастическая комбинация из разученных элементов.

Лазанье и перелезание:

- перелезание через гимнастического коня;
- лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Висы:

- вис стоя и лежа;
- вис на согнутых руках;
- подтягивания в вися;

Упражнения с мячом:

- подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля;
- перебрасывание мяча в кругу влево, вправо;
- перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах.

Упражнения на точность:

- ходьба по прямой линии (соблюдая прямолинейность движения);
- повороты на месте (налево, направо);
- ходьба в зале в разнообразных направлениях;
- выполнение прыжков в длину на заданное расстояние;
- метание малых мячей: а) далеко и на половину этого расстояния; б) бросить на небольшое расстояние, затем увеличить бросок вдвое.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Лыжная подготовка (11 часов).

Беседы:

- правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки;
- уход за лыжным инвентарем; крепления лыж; лыжный инвентарь.

Практические занятия:

- транспортировка лыж к месту занятий;
- совершенствование навыков самообслуживания;
- изучение ступающего и скользящего шагов;
- изучение попеременного двухшажного шага;
- изучение поворота переступанием вокруг пяток;
- самостоятельная ходьба и скольжение на лыжах произвольным способом.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.4. Подвижные игры, эстафеты (28 часов).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

2.5. Вариативная часть (24 часа).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

- название и правила спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры с элементами пионербола;
- подвижные игры с элементами баскетбола;
- подвижные игры с элементами голбола.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

1 четверть

Легкая атлетика 8 недель, 24 урока

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
1	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Строевая подготовка. Ходьба под счет по разметке, ходьба с изменением длины и частоты шага Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Подвижные игры на внимание.	1	комплексный	Знать: правила ТБ, историю лёгкой атлетики. Уметь: чередовать ходьбу с бегом.	
2	Ходьба с движениями рук. Ходьба через несколько препятствий. Бег с преодолением 2-3 простейших препятствий (подлезание под сетку, прыжок через воображаемую канаву и т.д.) Подвижные игры с «фитболами».	1	комплексный	Знать: различные виды ходьбы. Уметь: выполнять бег с преодолением 2-3 простейших препятствий.	
3	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры со звуковым мячом. Естественные основы.	1	игровой	Знать: правила безопасности во время проведения игр. Уметь: соблюдать их в играх.	
4	Ходьба с правильной работой рук и ног. Бег по дистанции 30м. Обучение движению рук во время бега. Подвижные игры с парашютом.	1	комплексный	Знать: технику выполнения движений рук в беге. Уметь: правильно выполнять движения рук в беге.	
5	Бег на расстояние 30м по 2-3 раза. Различные виды ходьбы: на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	комплексный	Знать: различные виды ходьбы. Уметь: бегать на расстояние 30м	
6	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	игровой	Знать: правила игры в пионербол.	
7	Медленный бег на месте 2-3 раза. Бег на результат (30м). Подвижные игры на быстроту реакции.	1	КПР	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью.	
8	Специальные упражнения для развития мелкой моторики, подвижности и силы мышц рук с	1	комплексный	Знать: понятие «шаровидный захват мяча».	

	теннисным мячом. Метание малого мяча на технику выполнения. Упражнения на ориентирование. Подвижные игры на развитие координации движений.			Уметь: выполнять специальные упражнения для развития мелкой моторики, метать мяч, соблюдая правила техники выполнения.	
9	Подвижные игры с элементами баскетбола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в подвижные игры с элементами баскетбола.	
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание малого мяча в цель, метание в парах, метание малого мяча на дальность и технику выполнения. Подвижная игра «Узнай сигнал».	1	комплексный	Знать: ОРУ с теннисным мячом. Уметь: метать малый мяч в цель, в парах, на дальность.	
11	Метание различных легких предметов на точность и дальность. Метание предметов через препятствие (высотой 2-2, 5 м) с расстояния 3-4м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	комплексный	Знать: различные виды метаний. Уметь: выполнять метание различных легких предметов, метание через препятствия.	
12	Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с элементами торбола.	
13	Метание малого мяча на технику и дальность полета. Метание малого мяча на заданное расстояние. Бросок мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Кегли».	1	КПР	Знать: технику выполнения метания мяча Уметь: метать мяч с максимальным усилием на технику выполнения и дальность полета.	
14	Метание мяча в цель (щит 1х1м, висящий на высоте 170-180 см от пола с расстояния 3-5метров), метание набивного мяча. Подвижные игры на закрепление правильного положения осанки.	1	комплексный	Знать: понятие правильная осанка. Уметь: метать мяч в цель, метать набивной мяч.	
15	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: способы самоконтроля. Уметь: играть в подвижные игры с элементами баскетбола	
16	Прыжки на месте на одной, на одной и двух ногах с различными положениями рук и ног, многоскоки. Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Терминологический	1	КПР	Знать: правильное написание терминов по теме «лёгкая атлетика».	

	диктант.				
17	ОРУ с гимнастическими палками. прыжки на месте с поворотом на 90°; прыжки на двух с продвижением вперед, назад, в сторону. Прыжок в длину на технику выполнения и заданное расстояние.	1	комплексный	Знать: различные виды прыжков. Уметь: выполнять прыжок в длину на заданное расстояние.	
18	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	игровой	Знать: правила игры пионербол. Уметь: применять их в игре.	
19	Прыжки с места через полосу шириной 30-40 см. прыжки в длину через полосу шириной 100-110 см толчком одной и приземлением на обе ноги с 3-5 беговых шагов. Прыжок в длину с места на технику выполнения.	1	КПР	Знать: технику выполнения прыжка в длину. Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места.	
20	Строевые упражнения, ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки в играх. Подвижные игры с парашютом.	1	комплексный	Знать: ходьбу с изменением длины и частоты шага. Уметь: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжки в играх.	
21	Прыжок с высоты 60 см с приземлением на мягкий гимнастический мат. Прыжки в длину с места на дальность полёта.	1	комплексный	Уметь: прыгать в длину с места с максимальным усилием.	
22	Прыжки в длину через полосу шириной 100-110 см толчком одной и приземлением на обе ноги с 3-5 беговых шагов. Прыжок в длину с места дальность полета.	1	КПР	Знать: понятие дальность полета. Уметь: правильно выполнять прыжок в длину на дальность.	
23	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	игровой	Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам.	
24	Резервный урок	1			

2 четверть
Гимнастика 8 недель, 24 урока

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
25	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Ходьба по бревну, укрепленному на	1	комплексный	Знать: правила безопасности во время занятий гимнастикой, историю лёгкой	

	полу, лицом и спиной вперед, боком, с поворотом на 90 ⁰ и 180 ⁰ , на носках, с предметом в руках, с различными движениями рук со страховкой. Построения и перестроения. Игра «Запрещённое движение».			атлетике. Уметь: ходить по бревну с поворотами, различными положениями рук.	
26	Расчет в шеренге по порядку. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке (45 ⁰) разными способами с переходом на гимнастическую стенку (со страховкой учителя). Упражнения для развития мышц шеи, вис стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивания в виси.	1	комплексный	Знать: строевые упражнения. Уметь: выполнять лазание по наклонной скамейке (45 ⁰) разными способами.	
27	Подвижные игры с элементами пионербола. подбрасывание мяча, хлопок в ладони и ловля, перебрасывание мяча в кругу влево, вправо, перебрасывание мяча друг другу в двух шеренгах. Основы знаний о физической культуре. Название снарядов и гимнастических элементов	1	игровой	Знать: название снарядов и гимнастических элементов. Уметь: играть в подвижные игры с элементами пионербола.	
28	Упражнения для развития мышц ног, упражнения для развития мышц всего тела. Стойка на двух пятках и на одной пятке Ходьба по бревну (высотой до 50 см) со страховкой (с дополнительной опорой и без нее). Равновесие «ласточка». Подвижные игры с элементами равновесия.	1	комплексный	Знать: различные виды стоек. Уметь: выполнять ходьбу по бревну (высотой до 50 см).	
29	Повороты направо, налево, кругом. стойка на одной ноге, другая – вперед, в сторону, назад с различным положением рук, в основной стойке и в стойке на носках – поворот головы, простые движения рук; ходьба по линии – руки за голову. Равновесие, стоя на одной ноге, другая назад «ласточка»). Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях.	1	комплексный	Знать: строевые упражнения. Уметь: выполнять «ласточку» под счет, лазать по гимнастической стенке во всех направлениях.	
30	Подвижные игры с элементами бега, равновесия. Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. ходьба по прямой линии (соблюдая прямолинейность движения), повороты на месте (налево, направо),	1	игровой	Знать: признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Уметь: выполнять подвижные игры с элементами бега, равновесия.	

	повороты по звуковому сигналу, ходьба в зале в разнообразных направлениях, Приемы закаливания (правила закаливания).				
31	Размыкание приставным шагом на вытянутые руки в колонне по одному, в шеренге, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Построение в круг из колонны по одному, построение в одну шеренгу, колонну по одному на время, расчет по порядку. Равновесие «Ласточка». «Стойка на лопатках, согнув ноги» (из упора присев со страховкой учителя).	1	комплексный	Знать: строевые упражнения. Уметь: выполнять равновесие «Ласточка».	
32	Построение в две шеренги. упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, упражнения для развития мышц туловища. Перекаты назад-вперед из упора присев, перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Равновесие «Ласточка» (1 часть гимнастической комбинации).	1	КПР	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.	
33	Командная игра с элементами пионербола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Уметь: играть в командную игру.	
34	Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях, лазанье по гимнастической стенке разными способами. «Стойка на лопатках, согнув ноги». Подвижная игра «Летает, не летает»».	1	комплексный	Знать: разновидности лазанья по гимнастической стенке. Уметь: выполнять «стойку на лопатках, согнув ноги» (из упора присев со страховкой учителя).	
35	ОРУ с предметами. Стойка на одном носке с различными положениями рук (с дополнительной основой и без нее). Вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди. Стойка на лопатках, согнув ноги» (2 часть гимнастической комбинации).	1	КПР	Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.	
36	Подвижная игра «Парашют», игры на дифференцировку звуковых сигналов. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: правила игр на дифференцировку звуковых сигналов. Уметь: применять их в играх.	
37	ОРУ, Ходьба по линии – руки за голову, внезапные остановки во время ходьбы, бега, в играх, ходьба	1	комплексный	Знать: упражнения на формирование навыка правильной осанки.	

	вперед с поворотом головы, стоя на носках, наклоны вперед, кружения на 360 ⁰ в одну и другую сторону. Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх). Упражнения для формирования осанки.			Уметь: выполнять упражнения на формирование осанки.	
38	Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх). Упражнения с большим мячом. Кувырок вперед (строго по показаниям).	1	комплексный	Уметь: выполнять 3 часть гимнастической комбинации.	
39	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: правила игр на развитие сохранных анализаторов. Уметь: применять их в играх.	
40	ОРУ, вис на канате на прямых руках; вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди. Выполнение переката «бревнышко» на технику выполнения (3 часть гимнастической комбинации). Гимнастическая комбинация из разученных элементов.	1	КПР	Уметь: уметь правильно выполнять перекат «бревнышко» и гимнастическую комбинацию из ранее разученных элементов.	
41	Ходьба спиной вперед по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, с поворотами на 90 ⁰ и 180 ⁰ , ходьба с грузом на голове. Изучение захвата каната ногами скрестно, перелезание через гимнастического коня.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу по гимнастической скамейке спиной вперед.	
42	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в подвижные игры на развитие мелкой моторики.	
43	Изучение захвата каната ногами скрестно, перелезание через гимнастического коня.	1	Комплексный	Уметь: выполнять захват каната ногами скрестно.	
44	Ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, с поворотами на 90 ⁰ и 180 ⁰ , ходьба с грузом на голове. Вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди.	
45	Пионербол по упрощенным правилам. Работа на	1	игровой	Знать: название тренажеров.	

	тренажерах.			Уметь: играть в пионербол по упрощенным правилам.	
46	Терминологический диктант. Перелезание через гимнастического коня. Подвижные игры на внимание.	1	КПР	Уметь: выполнять захват каната ногами скрестно.	
47	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов и физических качеств.	1	игровой	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки.	
48	Резервный урок.	1			

3 четверть

Подвижные игры и лыжная подготовка. 10 недель, 30 часов

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
49	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Подвижные игры с элементами бега.	1	комплексный	Знать: правила по ТБ., Уметь: их применять во время проведения игр и эстафет.	
50	Название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением двух препятствий.	1	комплексный	Знать: правила проведения эстафет. Уметь: их применять.	
51	Эстафеты с преодолением трех препятствий. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: название элементов эстафет. Уметь: правильно преодолевать препятствия.	
52	Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	комплексный	Знать: название инвентаря. Уметь: правильно им пользоваться.	
53	Эстафеты с преодолением препятствий на технику выполнения. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	КПР	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: правильно преодолевать препятствия, проходя дистанцию.	
54	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух). Эстафета «Найди предмет». Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: название эстафет. Уметь: выбрать определённый предмет с помощью осязания.	
55	Эстафеты на развитие мелкой моторики с завязыванием, развязыванием шнурков.	1	комплексный	Знать: правила проведения эстафеты. Уметь: завязывать, развязывать шнурки.	
56	Эстафеты для развития общей координации	1	комплексный	Знать: последовательность выполнения	

	движений (эстафеты на мячах «Фитбол»). Подвижные игры с элементами баскетбола.			движений в эстафете. Уметь: выполнять эстафеты на мяче фитбол.	
57	Социально-психологические основы (умение осуществлять контроль, регулировать эмоции). Подвижные игры на внимание и с мячом фитбол.	1	игровой	Знать: социально- психологические основы. Уметь: играть на фитбольных мячах.	
58	Выполнение трех эстафет с учётом времени каждого ученика. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	КПР	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.	
59	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки; лыжный инвентарь, уход за лыжным инвентарем; крепления лыж. Выполнение ступающего шага.	1	комплексный	Знать: правила техники безопасности во время проведения уроков по лыжной подготовке. Уметь: соблюдать правила безопасности на уроке.	
60	Подвижная игра «Угадай по голосу», игры на развитие сохранных анализаторов. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: их применять	
61	Транспортировка лыж к месту занятий. Выполнение ступающего шага. Поворот переступанием вокруг пятки.	1	комплексный	Уметь: выполнять ступающий шаг.	
62	Совершенствование навыков самообслуживания. Выполнение ступающего, скользящего ходов. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	комплексный	Знать: правила транспортировки лыж к месту занятий. Уметь: правильно выполнять ступающий, скользящий ход.	
63	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	игровой	Знать: основы знаний о физической культуре. Уметь: играть в подвижные игры с элементами баскетбола.	
64	Техника выполнения ступающего, скользящего ходов.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять ступающий хо в полной координации.	
65	Совершенствование навыков самообслуживания. Выполнение ступающего и скользящего ходов.	1	комплексный	Обладать: навыками самообслуживания.	
66	Подвижные игры на внимание, развитие сохранных анализаторов. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: их применять	

67	Выполнение ступающего и скользящего ходов. Повороты переступанием вокруг пяток.	1	комплексный	Знать: технику выполнения ступающего и скользящего ходов. Уметь: правильно его выполнять.	
68	Техника выполнения ступающего и скользящего ходов. Повороты переступанием вокруг пяток. Попеременный двухшажный ход.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять ступающий и скользящий способы передвижения на лыжах.	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: правила игр с элементами баскетбола. Уметь: их применять	
70	Попеременный двухшажный ход. Ходьба на лыжах до 50 м произвольным способом. Повороты переступанием вокруг пяток.	1	комплексный	Знать: правила выполнения поворотов переступанием вокруг пяток. Уметь: правильно их выполнять.	
71	Терминологический диктант. Выполнение имитации одновременных способов передвижения на лыжах.	1	КПР	Знать: правильное написание терминов по теме «Лыжная подготовка». Уметь: выполнять имитацию одновременных способов передвижения на лыжах.	
72	Подвижные игры на фитболах. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: их применять на практике.	
73	Повороты переступанием вокруг пяток. Самостоятельная ходьба и скольжение на лыжах произвольным способом. Ходьба на лыжах до 50 м. Высокая стойка лыжника	1	комплексный	Знать: технику выполнения поворота переступанием вокруг пяток. Уметь: самостоятельно ходить на лыжах до 50м произвольным способом.	
74	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 50м произвольным способом передвижения на лыжах.	1	комплексный	Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	
75	Приемы закаливания. Работа на тренажерах.	1	игровой	Знать: приемы закаливания. Уметь: работать на тренажерах.	
76	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Знать: правила игр Уметь: их применять на практике.	
77	Резервный урок	1			
78	Резервный урок	1			

4 четверть

Лёгкая атлетика. 8 недель, 24 часа

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
79	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. теоретические сведения о легкой атлетике. Ходьба с внезапными остановками. Прыжок в длину с места.	1	комплексный	Знать: правила ТБ., историю лёгкой атлетики Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе.	
80	Чередование ходьбы и бега до 100 м. Прыжок в длину с места и с разбега с приземлением на мягкий гимнастический мат (обучение толчку одной ногой в зоне отталкивания с разбега 3-5 шагов). Подвижные игры на мяче «Фитбол».	1	комплексный	Знать: технику толчка в прыжке в длину с разбега. Уметь: выполнять толчок с разбега 3-5 шагов.	
81	Подвижная игра «Парашют», игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: правила игры в парашют. Уметь: их применять	
82	Ходьба с движениями рук. Прыжок в высоту толчком одной ноги и приземлением на две с разбега 3-5 шагов с приземлением на мягкий гимнастический мат (отрабатывается ориентировка, правильный толчок и приземление). Прыжок в длину с места на технику, результат. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	комплексный	Знать: понятие прыжок в высоту. Уметь: его выполнять.	
83	Ходьба с преодолением одного и нескольких препятствий. Прыжки в глубину с высоты 60 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места на технику выполнения, результат.	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжки в глубину с высоты 60см	
84	Подвижная игра «Кто дальше?». Подвижные игры с бегом. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: выполнять их на практике.	
85	Теоретические сведения о видах захватов. Прыжок в длину с места на технику выполнения, результат. Метание разных предметов через препятствия, высотой 2-2,5 м, с расстояния 3-4 м.	1	комплексный	Знать: виды захватов. Уметь: правильно выполнять шаровидный, плоскостной и цилиндрический захват, метать мяч на	

	Метание мяча на заданное расстояние.			заданное расстояние.	
86	Прыжок в длину с места на технику выполнения, результат. Метание разных предметов через препятствия, высотой 2-2,5 м, с расстояния 3-4 м. Метание мяча на заданное расстояние.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места с максимальным усилием.	
87	Подвижные игры с элементами метания. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: их применять на практике	
88	Метание мяча в двигающуюся мишень. Метание теннисного мяча на технику, точность, дальность полета. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	комплексный	Знать: технику метания теннисного мяча. Уметь: метать мяч, соблюдая все правила.	
89	Метание теннисного мяча на технику, точность, дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	комплексный	Уметь: метать мяч по всем существующим правилам.	
90	Бег в эстафетах. Упражнения с мячами.	1	игровой	Уметь: выполнять упражнения с мячами.	
91	Метание теннисного мяча на технику, точность, дальность. Метание мяча в двигающийся звуковой ориентир. Бег по дистанции 30м. Подвижная игра с мячом.	1	комплексный	Уметь: попадать в двигающийся звуковой ориентир.	
92	Метание теннисного мяча на технику, точность, дальность. Бег по дистанции 30м. Подвижные игры на развитие слухового анализатора, игра «Узнай сигнал».	1	КПР	Уметь: выполнять метание теннисного мяча, соблюдая все существующие правила.	
93	Подвижные игры с мячами, элементами «пионербола», командная игра в пионербол по упрощенным правилам. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: их применять на практике.	
94	Бег в коридоре (ширина 150-200 см). Равномерный бег до 30 сек. Бег по прямой 25-30м на технику выполнения. Подвижные игры с элементами бега.	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять бег по дистанции 25 -30м.	
95	Равномерный бег до 30 м. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры с элементами метания.	1	комплексный	Уметь: бегать с ускорением.	
96	Подвижные игры на фитболах, игры с бегом. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: их применять на практике.	

97	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением. Подвижная игра с мячом.	1	КПР	Уметь: пробежать дистанцию 30м с максимальным ускорением.	
98	Бег в парах. Подвижные игры с бегом. Терминологический диктант.	1	КПР	Знать: правильное написание терминов по теме «лёгкая атлетика». Уметь: бегать в парах.	
99	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов, внимания.	1	игровой	Знать: правила игр Уметь: применять их на практике.	
100	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки.	1	игровой	Уметь: выполнять задания, используя сохранные анализаторы.	
101	Резервный	1			
102	Резервный	1			

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, пережат в группировке);
- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Обучающийся получит возможность:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в пионербол по упрощенным правилам.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
Лях В.И. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. М., Просвещение, 2018	Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-	Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. УМК

<p>Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. ЭФУ М.: Просвещение, 2018</p>	<p>методическое пособие М., 2002 Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения М., 2002</p>	<p>В.И. Лях. Школа России. – М.: Просвещение, 2018 Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации. М.: Просвещение, 2021</p>
--	---	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. *Легкоатлетические упражнения (21 час).*

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с изменением длины и частоты шага;
- различные виды ходьбы: на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д.
- ходьба с остановками и дополнительными заданиями
- ходьба спиной вперед с помощью
- чередование ходьбы и легких прыжков
- ходьба с различными движениями рук и туловища

Бег:

- высокий старт;
- бег в разном темпе
- бег с ускорением до 30 м

Метания:

- метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м
- метание мяча на заданное расстояние
- метание мяча в двигающуюся мишень;
- метание мяча в щит 1x1 м, висящий на высоте 2,5 м от пола с расстояния; 4 м – девочки, 5 м – мальчики
- определение расстояния по разным звуковым сигналам, находящимся в 5-20 м от занимающихся;
- метание малого мяча на технику и дальность полета

Прыжки:

- перешагивание через веревочку боком с места и с одного шага;
- разбег перед прыжком в высоту с 1-5 шагов, с последующим перешагиванием через веревочку;
- прыжок в длину с разбега (толчок, полет, приземление);
- прыжок в длину с места с приземлением на мягкий гимнастический мат
- прыжки боком в глубину до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат).

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. *Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).*

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

- выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;

- расчет на 6, 4, 2, на месте; повороты направо, налево, кругом;
- повороты направо и налево;
- построение в движении в шеренгу, в колонну по одному и в круг;
- построение из одного круга в два круга;
- перемена местами с соседом слева и справа.

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стоя на одной ноге, согнуть другую и достать лбом колено;
- стоя на одной ноге, другую назад, руки в стороны («ласточка»);
- стойка на носках, пятки вместе;
- сочетание упражнений с удержанием груза на голове с упражнениями в равновесии (на основе пройденного материала в 1-3 классах);
- стоя на бревне (высота 25-30 см) – простейшие движения рук и ног;
- ходьба по бревну (высота 25-30 см) большими шагами, выпадами, на носках.

Акробатика:

- группировка в положении сидя;
- стойка на лопатках (2 часть гимнастической комбинации);
- перехват в сторону из упора стоя на коленях, то же из упора присев;
- перехват назад из упора присев;
- кувырок вперед (строго по показаниям);

Лазанье и перелезание:

- лазание по гимнастической стенке во всех направлениях с одновременным перехватом рук и одновременным переступанием ног;
- лазанье по наклонной скамейке (под углом 45⁰) на ступнях и хватом одной руки;
- передвижение в висящем положении влево и вправо;
- лазанье по канату в три приема (только подъем, спуск произвольный) на высоту до 2 м;
- преодоление разных препятствий высотой до 90 см.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Лыжная подготовка (11 часов).

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.

Теоретические сведения:

- виды лыжного спорта;
- лыжный инвентарь.

Практические занятия:

- совершенствование навыков самообслуживания;
- передвижение на лыжах скользящим шагом
- попеременный двухшажный ход;
- подъем попеременно ступающим шагом прямо и елочкой;
- спуск в основной стойке лыжника;
- передвижение на лыжах в медленном и среднем темпе до 500 м – мальчики и 300 м – девочки

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.4. Подвижные игры, эстафеты (28 часов).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;

- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

2.5. Вариативная часть (24 часа).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.

- название и правила спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры с элементами пионербола;
- подвижные игры с элементами голбола;
- подвижные игры с элементами баскетбола.

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

1 четверть

8 недель, 24 урока

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
1.	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы. Подвижные игры на внимание.	1	вводный	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять различные виды ходьбы.	
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в разном темпе.	1	комплексный	Уметь: бегать в разном темпе.	
3.	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: названия инвентаря, правила подвижных игр.	
4.	Ходьба с различными движениями рук и туловища. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением 30 м.	1	комплексный	Знать: понятие «высокий старт». Уметь: бегать с ускорением.	
5.	Ходьба с остановками и дополнительными заданиями - бег до 40 секунд. Бег по дистанции 30м с максимальной скоростью.	1	комплексный	Уметь: бегать в течение 40 секунд.	
6.	Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве.	1	игровой	Знать: социально-психологические основы. Уметь: играть со звуковым мячом.	
7.	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением Бег по дистанции 30 м на результат.	1	КПР	Уметь: пробегать дистанцию с максимальным ускорением.	
8.	Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м	1	комплексный	Уметь: метать через препятствия.	
9.	Подвижные игры с элементами гольбола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: разновидности приемов закаливания.	
10.	Метание малого мяча в цель, расположенных на расстоянии 15 м. метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой	1	комплексный	Уметь: метать малый мяч на заданное расстояние.	

	сигнал, с закрытыми глазами.				
11.	Метание мяча в двигающуюся мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1	комплексный	Уметь: попадать в озвученную мишень.	
12.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила измерения массы тела.	
13.	Метание малого мяча в цель Подвижная игра с элементами метания.	1	комплексный	Уметь: метать мяч одной рукой в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.	
14.	Метание мяча одной рукой на технику выполнения.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал.	
15.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: упрощенные правила игры торбол.	
16.	Метание мяча одной рукой в цель.	1	КПР	Уметь: выполнять метание мяча на точность и дальность.	
17.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комплексный	Уметь: перешагивать через планку.	
18.	Подвижные игры с элементами голбола в парах.	1	комплексный	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.	
19.	Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжок в глубину.	
20.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега	1	комплексный	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.	
21.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	игровой	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.	
22.	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	КПР	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.	
23.	Подвижные игры с элементами голбола,	1	игровой	Уметь: играть в игры с элементами	

	торбола. Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.			голбола, торбола и выполнять эстафеты с различными заданиями.	
24.	Резервный урок	1			

2 четверть
8 недель, 24 урока

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
25.	Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо и налево, кругом. Подвижные игры на внимание.	1	комплексный	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения.	
26.	Расчет на 6, 4, 2, на месте. Стойка на носках, пятки вместе. ОРУ. Равновесие «цапля». Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	комплексный	Уметь: выполнять строевые упражнения.	
27.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами голбола.	1	игровой	Знать: правила поведения во время проведения подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.	
28.	Построение в движении в шеренгу, в колонну по одному и в круг. Построение из круга в два круга. ОРУ. Равновесие «ласточка» с дополнительной опорой. Простейшие движения рук и ног, стоя на бревне (высота 25-30 см).	1	комплексный	Уметь: выполнять строевые упражнения и «ласточку» с дополнительной опорой.	
29.	Перемена местами с соседом слева и справа. Равновесие «ласточка» без дополнительной опоры. Сочетание упражнений с удержанием груза на голове с упражнениями в равновесии. Ходьба по бревну большими шагами со	1	комплексный	Уметь: выполнять «ласточку» без дополнительной опоры и упражнения в равновесии с удержанием груза на голове.	

	страховкой учителя. Подготовка сообщений по выбранной теме.				
30.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола	1	игровой	Знать: названия и правила адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.	
31.	Равновесие «ласточка» (1 часть гимнастической комбинации). ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.	
32.	ОРУ. Группировка в положении сидя. Стойка на лопатках. Перехват назад из упора присев. Подвижные игры с парашютом.	1	комплексный	Уметь: выполнять группировку в положении сидя.	
33.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: приемы закаливания.	
34.	ОРУ. Стойка на лопатках. Перехват в сторону из упора стоя на коленях, то же из упора присев. Кувырок вперед.	1	комплексный	Уметь: выполнять стойку на лопатках.	
35.	Стойка на лопатках (2 часть гимнастической комбинации). Упражнения на развитие координационных способностей.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять 2 часть гимнастической комбинации.	
36.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: названия и правила адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.	
37.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях с одновременным перехватом рук и одновременным переступанием ног. Перекат «бревнышко».	1	комплексный	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	
38.	ОРУ. Перекат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке (под углом 45°) на ступнях и хватом одной руки. Передвижение в висе влево и вправо.	1	комплексный	Уметь: лазать по наклонной скамейке и передвигаться в висе влево и вправо.	
39.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.	

40.	Перекаат «бревнышко» (3 часть гимнастической комбинации). Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять 3 часть гимнастической комбинации.	
41.	Гимнастическая комбинация (3 части). Сообщение по выбранной теме. Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания..	1	КПР	Уметь: последовательно выполнять все части гимнастической комбинации.	
42.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях с одновременным перехватом рук и одновременным переступанием ног.	1	комплексный	Уметь: лазать по гимнастической стенке.	
43.	ОРУ. Преодоление разных препятствий высотой до 90 см.	1	комплексный	Уметь: преодолевать разные препятствия.	
44.	Подвижные игры с элементами гольбола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: приемы закаливания.	
45.	Лазанье по наклонной скамейке (под углом 45 ⁰) на ступнях и хватом одной руки. Передвижение в вися влево и вправо. Терминологический диктант.	1	контрольный	Уметь: лазать по наклонной скамейке и передвигаться в вися влево и вправо.	
46.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.	
47.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, звуковым мячом.	1	игровой	Знать: названия тренажеров. Уметь: работать на них.	
48.	Резервный урок	1			

3 четверть
10 недель, 30 уроков

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
49.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет», название и правила игр;	1	комплексный	Знать: правила по ТБ. Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.	

	инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.				
50.	Эстафеты с преодолением трех препятствий.	1	комплексный	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: их применять.	
51.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры на развитие мелкой моторики	1	игровой	Знать: название элементов эстафет. Уметь: правильно преодолевать препятствия.	
52.	Подвижные игры и эстафеты на развитие ориентировки в пространстве. Эстафеты с преодолением препятствий	1	комплексный	Знать: название инвентаря. Уметь: правильно им пользоваться.	
53.	Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика	1	КПР	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: применять их.	
54.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	игровой	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: играть с мячом футбол.	
55.	Эстафеты на развитие мелкой моторики. Подвижные игры на развитие различных физических качеств	1	комплексный	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: завязывать, развязывать шнурки.	
56.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цель).	1	комплексный	Знать: последовательность выполнения элементов эстафеты. Уметь: выполнять броски мяча в цилиндр.	
57.	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1	игровой	Уметь: ориентироваться в пространстве во время участия в эстафетах.	
58.	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды). Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1	КПР	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.	
59.	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта, лыжный инвентарь. Совершенствование навыков самообслуживания. Подвижные игры	1	комплексный	Знать: правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Уметь: быстро одеваться перед началом урока.	

	на развитие внимание.				
60.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: правила проведения игр. Уметь: играть, используя слуховой анализатор.	
61.	Ходьба на лыжах по прямой скользящим шагом	1	комплексный	Уметь: ходить на лыжах по прямой.	
62.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	комплексный	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом.	
63.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила адаптированных спортивных игр. Уметь: уметь играть, соблюдая правила.	
64.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем попеременно ступающим шагом прямо и елочкой.	1	комплексный	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом.	
65.	Передвижение на лыжах скользящим шагом Основная стойка лыжника.	1	комплексный	Уметь: выполнять основную стойку лыжника.	
66.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Естественные основы.	1	игровой	Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.	
67.	Контроль техники выполнения пере-движения на лыжах скользящим шагом	1	КПР	Уметь: правильно выполнять скользящий шаг.	
68.	Попеременный двухшажный шаг Основная стойка лыжника.	1	комплексный	Знать: теоретические сведения о попеременном двухшажном шаге. Уметь: правильно его выполнять.	
69.	Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	игровой	Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам, используя слуховой анализатор.	
70.	Попеременный двухшажный шаг	1	комплексный	Уметь: выполнять попеременный двухшажный шаг.	
71.	Передвижение на лыжах в медленном и среднем темпе до 300 м	1	комплексный	Уметь: передвигаться на лыжах в медленном и среднем темпе до 300 м	
72.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы. Терминологический диктант.	1	контрольный	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: играть с мячом фитбол.	

73.	Попеременный двухшажный шаг Передвижение на лыжах в медленном и среднем темпе до 300 м.	1	комплексный	Уметь: выполнять попеременный двухшажный шаг.	
74.	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного шага	1	КПР	Уметь: правильно выполнять попеременный двухшажный шаг	
75.	Подвижные игры с элементами торбола. Подвижные игры на развитие осязательного анализатора и развития различных физических качеств.	1	игровой	Знать: правила игр. Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.	
76.	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Упражнения на тренажерах.	1	игровой	Знать: правила работы на тренажерах. Уметь: их применять.	
77.	Резервный урок	1			
78.	Резервный урок	1			

4 четверть
8 недель, 24 урока

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
79.	Инструктаж по Т.Б. Строевая подготовка. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комплексный	Знать: правила техники безопасности. Уметь: перешагивать через планку с места и с одного шага.	
80.	Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжок в глубину.	
81.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: правила безопасного поведения во время участия в подвижных играх. Уметь: попадать в баскетбольное кольцо, ориентируясь на звуковой сигнал.	

82.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега	1	комплексный	Уметь: прыгать в длину с места.	
83.	Прыжок в длину с места, с разбега Подвижные игры с элементами прыжков.	1	комплексный	Уметь: прыгать в длину с разбега	
84.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	игровой	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: попадать в баскетбольное кольцо	
85.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега Разбег перед прыжком в высоту с 1-5 шагов, с последующим перешагиванием через веревку.	1	комплексный	Уметь: выполнять разбег перед прыжком в высоту.	
86.	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места с максимальным усилием.	
87.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Уметь: попадать в баскетбольное кольцо, ориентируясь на звуковой сигнал.	
88.	Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м и на дальность полета.	1	комплексный	Знать: основы техники метания теннисного мяча. Уметь: метать малый мяч через препятствия.	
89.	Метание малого мяча Метание мяча на заданное расстояние	1	комплексный	Уметь: выполнять метание малого мяча	
90.	Подвижная игра с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Уметь: попадать в баскетбольное кольцо	
91.	Метание мяча в двигающуюся мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1	комплексный	Уметь: метать малый мяч с максимальным усилием.	
92.	Метание мяча одной рукой на технику выполнения и на дальность полета.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность полета.	
93.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Подвижные игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.	
94.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег	1	комплексный	Знать: разновидности ходьбы и бега.	

	в разном темпе			Уметь: бегать в разном темпе.	
95.	Ходьба спиной вперед Бег с ускорением 30 м. Терминологический диктант.	1	контрольный	Уметь: выполнять ходьбу спиной вперед	
96.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: приемы закаливания.	
97.	Чередование ходьбы и легких прыжков. Бег по дистанции 30 м. Равномерный бег до 40 секунд.	1	комплексный	Уметь: чередовать ходьбу с легкими прыжками.	
98.	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением. Бег по дистанции 30 м на результат.	1	КПР	Уметь: пробегать дистанцию 30м с максимальным ускорением.	
99.	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.		игровой	Уметь: играть в подвижные игры под музыку.	
100.	Работа на тренажерах. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Знать: название тренажеров. Уметь: использовать тренажеры по назначению.	
101.	Резервный урок	1			
102.	Резервный урок	1			

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, перекат в группировке);
- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Обучающийся получит возможность:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
<p>В.И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. М., Просвещение, 2018.</p>	<p>Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-методическое пособие М., 2002 Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения М., 2002</p>	<p>А.Ю. Патриков. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2018. И.И. Должиков. Полоса препятствий в зале. Физическая культура в школе, 2006. В.И. Лях. Координационные способности школьников. Физическая культура в школе, 2000.</p>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 4 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

1.2. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. *Легкоатлетические упражнения (21 час).*

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с правильной работой рук и ног;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба с внезапными остановками;
- ходьба с движениями рук;
- чередование ходьбы и бега до 100 м;
- ходьба в зале в разных направлениях, обходя маты и разные предметы;
- ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Бег:

- быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд;
- медленный бег на месте: 2-3 раза по 30-40 секунд;
- бег с ускорением;
- равно мерный бег 2-3 раза по 30 секунд;
- медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;
- беговые упражнения на отрезках от 15 до 20 м
- бег с заданным темпом и скоростью;
- бег на скорость в заданном коридоре;
- бег с преодолением различных препятствий на отрезках 40 – 60 м
- встречная эстафета;
- бег на результат (60 м);
- свободный бег в играх.

Метания:

- метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м;
- метание мяча в цель с расстояния 4-6 м;
- метание мяча в движущуюся цель;
- броски набивного мяча;
- бросок мяча в горизонтальную цель;
- броски мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние;
- метание в играх.

- метание разных предметов весом до 200гр с места, с шага и ходьбы через препятствие высотой до 3м с расстояния 5 – 6м.

- метание гранаты весом 500гр с места и с шага на дальность.

Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):

- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину по заданным ориентирам;
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- тройной прыжок с места;
- прыжок в высоту с прямого разбега;
- прыжки в играх.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

- равнение в шеренге налево, направо, на середину;
- выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»;
- расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый-второй»;
- повороты на месте направо и на лево на пятке одной ноги и на носке другой;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- ходьба на месте с остановкой на два счета;
- передвижения: по диагонали, противходом, змейкой.

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.
- упражнения с набивными мячами (1кг).

Равновесия:

- стойка на носках по линии (одна нога впереди другой) с различными положениями рук;
- приседание с закрытыми глазами;
- сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнением в равновесии;
- поднимание одной ноги с различными движениями рук;
- стойка на двух пятках и одной пятке;
- расхождение вдвоем на гимнастической скамейке;
- стоя поперек и продольно на бревне, выполнение различных положений рук, приседания;
- ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна);
- ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами;
- ходьба с грузом на голове;
- балансирование гимнастической палки ногой;
- кружение во время ходьбы на 540° в разные стороны;
- чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180° ;
- повторение упражнений с закрытыми глазами;
- горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатика:

- кувырок вперед в группировке из упора присев (строго по медицинским показаниям);
- стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой ногами на стенку;
- стойка на лопатках без опоры.

Лазанье и перелезания:

- лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по наклонной плоскости (угол наклона 20-25°);
- перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см;
- преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием.

Висы:

- вис завесом;
- вис на согнутых руках, согнув ноги;
- на гимнастической стенке вис прогнувшись;
- подтягивания ног в вися.

Упражнения с большим мячом:

- высокое подбрасывание мяча и ловля его;
- броски мяча друг другу разными способами.

Упражнения на точность:

- ходьба по прямой – воспроизведение участков пути (10, 15, 20, 30 м);
- повороты на месте и в движении по сигналу;
- ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию;
- воспроизведение расстояния при прыжках в длину с места.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Лыжная подготовка (11 часов).

Теория:

- правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки;
- лыжные мази;
- смазка лыж.
- история лыжного спорта.
- основные правила соревнований.

Практика:

- самостоятельное передвижение по учебной лыжне;
- самостоятельное прикрепление и снятие лыж.
- передвижение с лыжами на плече.
- одновременный бесшажный ход.
- попеременный двухшажный ход;
- изучение одновременного двухшажного хода;
- подъемы полувелочкой, лесенкой;
- основная и высокая стойки лыжника;
- торможение плугом.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.4. Подвижные игры, эстафеты (28 часов).

Теория:

- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
- название и правила проведения подвижных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;

- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

2.5. Вариативная часть (24 часа).

Теория:

- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных;
- правила спортивных соревнований по пионерболу, баскетболу, голболу, футболу и их назначение.
- название и правила проведения спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.

Практика:

- подвижные игры с элементами пионербола;
- стойка игрока.
- перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и вперёд.
- подвижные игры с элементами баскетбола;
- специальные упражнения и технические действия без мяча;
- ведение мяча шагом, бегом, «змейкой»;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди, передача мяча одной рукой от плеча;
- размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля;
- стойка игрока;
- подвижные игры с элементами голбола;
- правила техники безопасности на занятиях голболом;
- ориентирование на площадке;
- специальные упражнения с мячом, броски мяча;
- передвижение

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

1 четверть

8 недель, 24 уроков

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног. Медленный бег на месте: 2-3 раза по 30-40 секунд. Подвижные игры на внимание.	1	комплексный	Знать: правила ТБ. Уметь: бегать на месте в медленном темпе..	
2	Различные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках; ходьба скрестным шагом. Быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд. Техника выполнения низкого старта.	1	комплексный	Уметь: выполнять различные виды ходьбы.	
3	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: названия инвентаря, правила подвижных игр на внимание.	
4	Ходьба с движениями рук. Ходьба в зале в разных направлениях. Бег с ускорением. Бег на скорость в заданном коридоре по дистанции 60 м. Техника выполнения низкого старта.	1	комплексный	Уметь: бегать с ускорением.	
5	Равномерный бег 2-3 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью. Техника выполнения низкого старта.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять низкий старт.	
6	Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	игровой	Знать: правила игры в пионербол.	
7	Бег по дистанции 60 м на результат. Свободный бег в играх.	1	КПР	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью.	
8	Метание малого мяча. Метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м. Броски набивного мяча.	1	комплексный	Уметь: метать через препятствия.	
9	Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: разновидности приемов закаливания.	
10	Метание малого мяча. Броски набивного мяча. Метание мяча в движущуюся цель. Изучение	1	комплексный	Уметь: выполнять броски набивного мяча.	

	техники метания гранаты весом 500 грамм.				
11	Метание малого мяча. Броски набивного мяча. Бросок мяча в горизонтальную цель. Метание гранаты весом 500 грамм на технику выполнения. Подвижные игры с метанием.	1	комплексный	Уметь: попадать в горизонтальную цель.	
12	Подвижные игры с элементами пионербола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила измерения массы тела.	
13	Метание малого мяча. Метание мяча в цель с расстояния 4-6 м. Метание гранаты весом 500 грамм. Прыжки в длину с места на технику выполнения.	1	комплексный	Уметь: метать малый мяч и попадать в цель с расстояния 4-6 м.	
14	Метание мяча одной рукой на технику выполнения. Метание мяча на заданное расстояние.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой.	
15	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: упрощенные правила игры в баскетбол.	
16	Метание мяча одной рукой в цель. Метание мяча на заданное расстояние.	1	КПР	Уметь: попадать малым мячом в цель.	
17	Прыжки на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места на технику выполнения.	1	комплексный	Уметь: прыгать на двух ногах.	
18	Подвижные игры с элементами баскетбола в парах. Естественные основы.	1	игровой	Уметь: взаимодействовать с партнером в игре.	
19	Прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжок в длину на заданное расстояние.	
20	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места с максимальным усилием.	
21	Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора	1	игровой	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.	
22	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания. Терминологический	1	КПР	Знать: термины по пройденному материалу.	

	диктант.			Уметь: играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.	
23	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1	игровой	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с различными заданиями.	
24	Резервный урок	1			

2 четверть
8 недель, 24 урок

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
25	Правила безопасности во время занятий. Равнение в шеренге налево, направо, на середину. ОРУ. Стойка на носках по линии с различными положениями рук.	1	комплексный	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в движении	
26	Название снарядов и гимнастических элементов. Повороты на месте направо налево, кругом. Приседания с закрытыми глазами. Поднимание одной ноги с различными движениями рук. Горизонтальное равновесие на одной ноге «ласточка».	1	комплексный	Уметь: сохранять правильную осанку при выполнении упражнений и в игре.	
27	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	игровой	Уметь: играть со звуковым мячом.	
28	Ходьба на месте с остановкой на два счета. Стойка на двух пятках и на одной. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».	1	комплексный	Знать: правильное выполнение равновесия «цапля» со страховкой учителя. Уметь: выполнять «цаплю» со страховкой учителя.	
29	ОРУ. Выполнение различных положений рук, приседания, стоя поперек и продольно на бревне. Прыжок через гимнастического козла в упор присев. Ходьба по бревну с перешагиванием через веревку (25-30 см выше бревна).	1	комплексный	Уметь: выполнять «цаплю» без страховки.	

	Равновесие «ласточка».				
30	Название и правила спортивных игр инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами пионербола.	1	игровой	Уметь: играть в игры с музыкальным сопровождением.	
31	Равновесие «ласточка» (1 часть гимнастической комбинации). Упражнения в равновесии на бревне. Повторение упражнений с закрытыми глазами.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.	
32	ОРУ. Чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180°. Стойка на лопатках с опорой ногами о стенку. Кувырок вперед (строго по медицинским показаниям).	1	комплексный	Уметь: правильно выполнять группировку и перекаты в группировке.	
33	Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: приемы закаливания.	
34	ОРУ. Ходьба с грузом на голове. Стойка на лопатках без опоры. Кувырок вперед (строго по медицинским показаниям).	1	комплексный	Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.	
35	Стойка на лопатках, кувырок вперед (2 часть гимнастической комбинации). Сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнениями в равновесии.	1	КПР	Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.	
36	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола..	
37	ОРУ. Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх). Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях. Лазанье по наклонной плоскости.	1	КПР	Уметь: выполнять лазанье	
38	Перекат «бревнышко». Преодоление полосы препятствий с перелезанием и подлезанием.	1	комплексный	Знать: направление движения при выполнении упражнения «бревнышко».	
39	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: способы саморегуляции.	
40	Перекат «бревнышко» (3 часть гимнастической комбинации). Висы: завесом; на согнутых руках, согнув ноги; прогнувшись, подтягивая ноги.	1	КПР	Уметь: выполнять перекат «бревнышко».	

41	Гимнастическая комбинация (3 части). Сообщение по теме. Броски большого мяча друг другу разными способами. Повороты на месте и в движении по сигналу.	1	КПР	Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации.	
42	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: разновидности приемов закаливания. Уметь: играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.	
43	Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его. Ходьба в колонне по два, соблюдая дистанцию и интервал. Воспроизведение расстояния при прыжках в длину с места.	1	комплексный	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки.	
44	Перекат «бревнышко». Преодоление полосы препятствий с перелезанием и подлезанием. Терминологический диктант.	1	КПР	Знать: знать термины по разделу «Гимнастика»	
45	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола..	
46	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.	
47	Работа на тренажёрах. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	игровой	Уметь: работать на тренажерах и выполнять задания, используя сохранные анализаторы.	
48	Резервный урок	1			

3 четверть
10 недель, 30 уроков

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечание
49	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	комплексный	Знать: правила по ТБ. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.	
50	Название и правила проведения эстафет, инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением двух препятствий (средняя и	1	комплексный	Знать: правила проведения эстафет, инвентарь, оборудование, организация. Уметь: участвовать в эстафетах, соблюдая	

	большая горки).			правила.	
51	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами голбола. Естественные основы.	1	игровой	Знать: правила по ТБ. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.	
52	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	комплексный	Знать: название инвентаря. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.	
53	Выполнение эстафет с преодолением препятствий с учетом времени каждого ученика.	1	КПР	Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.	
54	Название и правила адаптированных спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола	1	игровой	Знать: правила выполнения адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.	
55	Эстафеты на развитие мелкой моторики и точности движений.	1	комплексный	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: эстафеты на развитие мелкой моторики и точности движений.	
56	Эстафеты для развития общей координации движений (эстафеты на мячах «Фитбол»).	1	комплексный	Знать: последовательность выполнения элементов эстафеты. Уметь: эстафеты на мячах «Фитбол».	
57	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.	
58	Выполнение эстафет с учётом времени каждого ученика, всей команды. Письменные ответы на вопросы.	1	КПР	Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.	
59	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжные мази, смазка лыж. Подвижные игры на развитие внимания.	1	комплексный	Знать: правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки, лыжные мази, смазка лыж.	
60	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: правила адаптированной спортивной игры в торбол.	
61	Самостоятельное передвижение по учебной лыжне. Попеременный двухшажный ход.	1	комплексный	Уметь: самостоятельно передвигаться по лыжне произвольным способом.	
62	Попеременный двухшажный ход. Основная и	1	комплексный	Знать: правила выполнения техники	

	высокая стойки лыжника.			попеременного двухшажного хода.	
63	Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила игры в торбол. Уметь: применять их на практике.	
64	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Основная и высокая стойки лыжника	1	комплексный	Знать: правила выполнения основной и высокой стойки лыжника. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	
65	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Изучение одновременного двухшажного хода.	1	комплексный	Знать: правила выполнения техники одновременного двухшажного хода. Уметь: выполнять попеременный двухшажный ход.	
66	Подвижные игры с элементами торбола. Естественные основы.	1	игровой	Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.	
67	Техника выполнения одновременного двухшажного хода, основной и высокой стойки лыжника.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять одновременный двухшажный шаг.	
68	Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом. Подъемы полуелочкой, лесенкой. Торможение плугом.	1	комплексный	Знать: правила техники выполнения подъемов полуелочкой, лесенкой. Уметь: выполнять одновременный двухшажный шаг.	
69	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	игровой	Уметь: играть в подвижные игры на развитие слухового анализатора.	
70	Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом.	1	комплексный	Уметь: выполнять одновременный двухшажный шаг.	
71	Подъемы полуелочкой, лесенкой. Торможение плугом.	1	комплексный	Знать: правила техники выполнения торможения плугом.	
72	Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила игры в торбол. Уметь: применять их на практике.	
73	Передвижение по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом. Подъемы полуелочкой, лесенкой. Торможение плугом.	1	комплексный	Знать: правила техники выполнения торможения плугом. Уметь: выполнять одновременный двухшажный шаг.	
74	Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Подъемы полуелочкой,	1	КПР	Уметь: правильно выполнять одновременный двухшажный шаг.	

	лесенкой. Торможение плугом.				
75	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Упражнения на тренажерах.	1	игровой	Знать: правила работы на тренажерах. Уметь: их применять.	
76	Подвижные игры на развитие осязательного анализатора и развития мелкой моторики.	1	КПР	Знать: правила игр. Уметь: играть в подвижные игры с использованием осязательного анализатора.	
77	Резервный урок	1			
78	Резервный урок	1			

4 четверть
8 недель, 24 урока

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Примечания
79	Инструктаж по ТБ. Ходьба с правильной работой рук и ног. Медленный бег на месте: 2-3 раза по 30-40 секунд. Подвижные игры на внимание.	1	вводный	Знать: правила ТБ. Уметь: бегать на месте в медленном темпе.	
80	Различные виды ходьбы. Сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках; ходьба скрестным шагом. Быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд. Техника выполнения низкого старта.	1	комплексный	Уметь: выполнять различные виды ходьбы.	
81	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	игровой	Знать: названия инвентаря, правила подвижных игр на внимание.	
82	Ходьба с движениями рук. Ходьба в зале в разных направлениях. Бег с ускорением. Бег на скорость в заданном коридоре по дистанции 60 м. Техника выполнения низкого старта.	1	комплексный	Уметь: бегать с ускорением.	
83	Равномерный бег 2-3 раза по 30 секунд. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью. Техника выполнения низкого старта.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять низкий старт.	
84	Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с	1	игровой	Знать: правила игры в пионербол.	

	элементами пионербола.				
85	Бег по дистанции 60 м на результат. Свободный бег в играх.	1	КПР	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью.	
86	Метание малого мяча. Метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м. Броски набивного мяча.	1	комплексный	Уметь: метать через препятствия.	
87	Подвижные игры с элементами пионербола. Приемы закаливания.	1	игровой	Знать: разновидности приемов закаливания.	
88	Метание малого мяча. Броски набивного мяча. Метание мяча в движущуюся цель. Изучение техники метания гранаты весом 500 грамм.	1	комплексный	Уметь: выполнять броски набивного мяча.	
89	Метание малого мяча. Броски набивного мяча. Бросок мяча в горизонтальную цель. Метание гранаты весом 500 грамм на технику выполнения. Подвижные игры с метанием.	1	комплексный	Уметь: попадать в горизонтальную цель.	
90	Подвижные игры с элементами пионербола. Способы саморегуляции.	1	игровой	Знать: правила измерения массы тела.	
91	Метание малого мяча. Метание мяча в цель с расстояния 4-6 м. Метание гранаты весом 500 грамм. Прыжки в длину с места на технику выполнения.	1	комплексный	Уметь: метать малый мяч и попадать в цель с расстояния 4-6 м.	
92	Метание мяча одной руко на технику выполнения. Метание мяча на заданное расстояние.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой.	
93	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	игровой	Знать: упрощенные правила игры в баскетбол.	
94	Метание мяча одной рукой в цель. Метание мяча на заданное расстояние.	1	КПР	Уметь: попадать малым мячом в цель.	
95	Прыжки на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места на технику выполнения.	1	комплексный	Уметь: прыгать на двух ногах.	
96	Подвижные игры с элементами баскетбола в парах. Естественные основы.	1	игровой	Уметь: взаимодействовать с партнером в игре.	
97	Прыжки в длину с места и с разбега на точность	1	комплексный	Уметь: выполнять прыжок в длину на	

	приземления. Подвижная игра с элементами прыжков.			заданное расстояние.	
98	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	КПР	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места с максимальным усилием.	
99	Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	игровой	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.	
100	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания. Терминологический диктант.	1	КПР	Знать: термины по пройденному материалу. Уметь: играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.	
101	Резервный урок	1			
102	Резервный урок	1			

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Учебные пособия	Методические пособия
Лях В.И. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. М., Просвещение, 2018 Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. ЭФУ. - М.: Просвещение, 2018	Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание. Учебно-методическое пособие. - М., 2002 Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения. - М., 2002	А Патриков А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. УМК В.И. Лях. Школа России. – М.: Просвещение, 2018 Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2021

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (ласточка, стойка на лопатках, перекат в группировке);
- выполнять элементарные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Обучающийся получит возможность:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в голбол, торбол по упрощенным правилам.