****

**Пояснительная записка**

      Данная Программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения Программы.

**Адаптированная Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащегося 4 класса**

**разработана** в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП и на основании:

-  Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;

-   Федерального государственного образовательного стандарта (далее - Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

**Для реализации данной программы используется УМК:**

1. Примерные программы начального образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с.

**Цели и задачи учебного предмета**

**Цель учебного предмета «Физическая культура»:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Физическая культура в классах с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

-совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;

- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

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

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного процесса**

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

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

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

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

*-****формирование***общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

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

*-****обучение***простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателям физического развития и физической подготовленности.

        Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных *способностей (компетенций).*

        Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

        Универсальными *компетенциями* учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

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

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

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

**Способы физкультурной деятельности.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с

элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковыеупражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, в приседе, наклоны; с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лѐжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

 Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

челночный бег, броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений;

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки по разметкам

Коррекционно-развивающие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны.

 Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу, ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног в длину, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола;броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук;

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 3-5 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | | **Основные виды учебной деятельности** | **УУД**  **(базовая учебная деятельность)** |
| **План** | **Факт** | |
| **1 четверть – 27 ч.** | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроке.  Ходьба и бег. | 1 | **06. 09** | |  | Познакомить с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих упражнений. Применять правила Т Б на уроках физкультуры. Выполнять игровые упражнения. Подвижная игра «Догонялки». | **Предметные:** понимать, какие требования необходимо выполнять для занятий физкультурой; научиться играть в подвижную игру «Догонялки».  **Регулятивные:** уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.  **Познавательные:**развитие различных способов выполнения отдельных общеразвивающих упражнений.  **Коммуникативные:**сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.  **Личностные:**проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. |
| 2 | Подвижные игры с бегом. | 1 | **07.09** | |  | Развитие игровых и беговых качеств.  Строевые упражнения, разминка в движении. Подвижная игра «Прерванные пятнашки», «Скачущий мяч». |
| 3 | Подвижные игры с прыжками. | 1 | **09. 09** | |  |
| 4 | Подвижные игры с мячом. | 1 | **13. 09** | |  |
| 5 | Подвижные игры с предметами: «Ловишки», «Бег с предметами». | 1 | **14. 09** | |  | Удержание дистанции. Развитие координации движения. Подвижные игры «Ловишки», «Бег с предметами». |
| 6 | Упражнения на координацию движений. | 1 | **16. 09** | |  | Строевые команды направо, налево, На первый, второй рассчитайсь, разминка направленная на развитие координации движений, подвижная игра «Гуси-лебеди». |
| 7 | Передача предметов | 1 | **20. 09** | |  | Строеве команды направо, налево, на первый второй рассчитайсь, разминка направленная на развитие координации движения, подвижная игра «Передай мяч.». |
| 8 | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 | **21. 09** | |  |
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | **23. 09** | |  | Повторяют разминку, направленную  на развитие координации движений, знакомятся  с понятиями, обозначающие физические качества, повторяют  метания гимнастической палки ногой, проводят подвижную игру «Командные хвостики». |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | **27. 09** | |  | Проводят разминку в движении, проверяют  знания о физических качествах, повторяют технику прыжка в длину с разбега, повторяют  подвижную  игру «Флаг на башне». |
| 11 | Подвижные игры. | 1 | **28. 09** | |  | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка». |
| 12 | Личная гигиена человека.  Подвижные игры. | 1 | **30. 09** | |  | Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками». |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | **04.10** | |  | Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Два Мороза». | **Предметные:** научатся соблюдать правила поведения и  правила безопасности на занятиях подвижными играми.  **Регулятивные:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **Познавательные:**используют общие приёмы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**используют речь для регуляции своего действия.  **Личностные:** проявят учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | **05.10** | |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Два Мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка. |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 | **07.10** | |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка. |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | **11.10** | |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву». |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 | **12.10** | |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотник и зайцы». |
| 18 | Тестирование виса на время. | 1 | **14.10** | |  | Разминка у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотник и зайцы». |
| 19 | Стихотворное сопровождение на уроках. | 1 | **18.10** | |  | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка». |
| 20 | Подвижные игры. | 1 | **19.10** | |  | Разминка со стихотворным сопровождением. Подвижные игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка». |
| 21 | Ловля и броски мяча в парах. | 1 | **21.10** | |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». |
| 22 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | **25.10** | |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города». |
| 23 | Индивидуальная работа с мячом. | 1 | **26.10** | |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города». |
| 24 | Индивидуальная работа с мячом. | 1 | **28.10** | |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы». |
| 25 | Подвижная игра «Ночная охота». | 1 | **08.11** | |  | Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота». |
| 26 | Глаза закрывай — упражненье начинай. | 1 | **09.11** | |  | Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота». Подведение итогов четверти. |
| 27 | Подвижные игры. | 1 | **11.11** | |  | Разминка с закрытыми глазами. Подвижные игры по желанию учеников. |  |
|  | | | | | | | |  |  | **11.11** |
| 28 | ОТ на уроках гимнастики. Перекаты. | 1 | **15.11** | |  | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка» | **Предметные:** научатся:  -выполнять команды на построения и перестроения;  -соблюдать правила взаимодействия с партнером.  **Регулятивные:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:**допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  **Личностные:** понимают значение знаний для человека и принимают его, раскрывают внутреннюю позицию школьника |
| 29 | Разновидности перекатов. | 1 | **16.11** | |  | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка». |
| 30 | Техника выполнения кувырка вперёд. Разновидности перекатов. Разновидности перекатов. Разновидности Разновидности перекатов.перекатов.  Разновидности перекатов. | 1 | **18.11** | |  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка». |
| 31 | Кувырок вперёд.  Стойка на лопатках, «мост». |  | **22.11** | |  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать». |
| 32 | Стойка на лопатках, «мост». | 1 | **23.11** | |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». |
| 33 | Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. | 1 | **25.11** | |  | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки». |
| 34 | Стойка на голове. | 1 | **29.11** | |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение. |
| 35 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 | **30.11** | |  | Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение. |
| 36 | Перелезание на гимнастической стенке. | 1 | **02.12** | |  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнени. |
| 37 | Висы на перекладине. | 1 | **06.12** | |  | Разминка с гимнастическими палками.  Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка». |
| 38 | Круговая тренировка  Висы на перекладине. | 1 | **07.12** | |  | Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение. | **Предметные:** научатся выполнять легкоатлетические упражнения, выполнять упражнения по образцу.  **Регулятивные:**принимают инструкцию учителя и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; рассказывают о физических качествах, знакомятся с правилами поведения и  правилами безопасности на уроках.  **Коммуникативные:**излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. |
| 39 | Прыжки со скакалкой. | 1 | **09.12** | |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель». |
| 40 | Прыжки на скакалке. | 1 | **13.12** | |  | Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель». |
| 41 | Круговая Прыжки на скакалке. Прыжки на с Прыжки на скакалке какалке тренировка.  Прыжки на скакалке | 1 | **14.12** | |  | Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет». |
| 42 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | **16.12** | |  | Проводят разминку  в движении, повторяют   технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторяют подвижную  игру «Медведи и пчелы». |
| 43 | Круговая тренировка. | 1 | **20.12** | |  | Повторяют разминку в движении, совершенствуют технику выполнения виса согнувшись, повторяют переворот назад и вперед. |
| 44 | Вращение обруча.  Круговая тренировка. | 1 | **21.12** | |  | Разминка с обручами. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки». |
| 45 | Обруч - учимся им управлять. | 1 | **23.12** | |  | Разминка с обручами. Вращение обруча. Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» |
| 46 | Круговая тренировка.  Обруч - учимся им управлять. | 1 | **27.12** | |  | Разминка в движении. Круговая тренировка. Подвижные игры. |
| 47 | Игры с элементами метания «Метко в цель»,  «Кто дальше бросит?» | 1 | **28.12** | |  | Совершенствование техники метания. |
| 48 | Значение занятий лыжами в укреплении здоровья. Правила поведения и охрана труда на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | **10.01** | |  | Сообщение сведений из области спортивных игр. Изучение нового материала. | **Предметные:** научатся выполнять легкоатлетические упражнения, выполнять упражнения по образцу.  **Регулятивные:**принимают инструкцию учителя и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; рассказывают о физических качествах, знакомятся с правилами поведения и  правилами безопасности на уроках.  **Коммуникативные:**излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. |
| 49 | Обучение технике повороты переступанием. Подвижная игра «Снежки» | 1 | **11.01** | |  | Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево.  Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. |
|  | | | | | | | |
| 50 | Игры с элементами бега  «Два мороза», «Пятнашки». | 1 | **13.01** | |  | Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей. |  |
| 51 | Игры с элементами прыжков  «Удочка», «Зайцы в огороде». | 1 | **17.01** | |  | Совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей. |
| 52 | Правила надевания лыжных палок и лыж, способы переноски лыж. | 1 | **18.01** | |  | Освоение умения надевать и переносить лыжи. |
| 53 | Ступающий шаг без палок. | 1 | **20.01** | |  | Освоение техники ступающего шага без палок. | **Личностные:** развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.  **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных х задач.  **Регулятивные:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. |
| 54 | Ступающий шаг с палками. | 1 | **24.01** | |  | Освоение техники ступающего шага с палками. |
| 55 | Скользящий шаг без палок. | 1 | **25.01** | |  |
| 56 | Скользящий шаг с палками. | 1 | **27.01** | |  | Освоение техники спусков и подъемов на небольшие склоны. |
| 57 | Освоение техники скользящего шага с палками. | 1 | **31.01** | |  |
| 58 | Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток. | 1 | **01.02** | |  | Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками. |
| 59 | Подъемы и спуски под уклон. | 1 | **03.02** | |  |
| 60 | Торможение падением на лыжах. | 1 | **07.02** | |  | Овладение техникой торможения. |
| 61 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | **08.02** | |  | Овладение техникой длительного движения на лыжах. |
| 62 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 | **10.02** | |  | Развитие двигательных качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. | **Предметные:** научатся в доступной форме объяснять правила тестирования метания мяча на дальность, технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании.  **Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Коммуникативные:**обращаться за помощью и принимать помощь.  **Личностные:** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 63 | Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ. | 1 | **14.02** | |  |
| 64 | Совершенствование техники подвижных игр с элементами ОРУ. | 1 | **15.02** | |  |
| 65 | Разучивание техники строевых упражнений. | 1 | **17.02** | |  | Научаться выполнять строевые упражнения. |
| 66 | Совершенствование техники строевых упражнений. | 1 | **21.02** | |  |
| 67 | Значение правил игры при занятиях подвижными играми. | 1 | **22.02** | |  | Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты. |
| 68 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | 1 | **24.02** | |  |
| 69 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Закрепление изученного. | 1 | **28.02** | |  | Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижные игры «Мяч по кругу»,  «Подбеги к предмету» и др. |
| 70 | Круговая тренировка. | 1 | **01.03** | |  |
| 71 | Коррекционно-развивающие игры. | 1 | **03.03** | |  |  |
| 72 | Подвижные игры на свежем воздухе «Мяч по кругу», «Подбеги к предмету» и др. | 1 | **07.03** | |  |
| 73 | Разучивание и совершенствование техники эстафет с предметами. | 1 | **08.03** | |  | Отработка техники двигательного действия в игре. Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу. |
| 74 | Техника эстафет с предметами. | 1 | **10.03** | |  |
| 75 | Инструктаж по Т Б. Подвижные игры с мячом. | 1 | **14.03** | |  |
| 76 | ОТ на уроках гимнастики. Перекаты. | 1 | **15.03** | |  | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка». |
| 77 | Разновидности перекатов. | 1 | **17.03** | |  | Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка». |
| 78 | Техника выполнения кувырка вперёд. | 1 | **21.03** | |  | Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижные игры.. |
|  | | | | | | | |  |  | **22.03** |
| 79 | Подвижные игры с различными предметами. | 1 | **22.03** | |  | Разминка в движении. Подвижные игры «Лисы и куры», «Ловишка» и др. | **Предметные:** научатся в доступной форме объяснять правила тестирования метания мяча на дальность, технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании.  **Регулятивные:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Познавательные:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Коммуникативные:**обращаться за помощью и принимать помощь.  **Личностные:** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 80 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Подвижная игра «Ловишка». | 1 | **24.03** | |  | Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые способности и ловкость. |
| 81 | Прыжки с продвижением вперёд. Подвижная игра «Лисы и куры.» | 1 | **04.04** | |  |
| 82 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажка». | 1 | **05.04** | |  | Освоение техники передачи мяча. Разучивание подвижных игр «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Попади в цель» и др. |
| 83 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель». | 1 | **07.04** | |  | Освоение  техники передачи мяча. |
| 84 | Инструктаж по Т Б. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 | **11.04** | |  | Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты. |
| 85 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». | 1 | **12.04** | |  |
| 86 | Инструктаж по Т Б. Основная стойка. Группировка. Игра «Лисы и куры». | 1 | **14.04** | |  |
| 87 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | **18.04** | |  | Формирование установки на здоровый образ жизни. |
| 88 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». | 1 | **19.04** | |  | Развитие координационных способностей. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| 89 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Точный расчёт». | 1 | **21.04** | |  |
| 90 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | **25.04** | |  | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых умений. | **Предметные:** научатся выполнять легкоатлетические упражнения, выполнять упражнения по образцу.  **Регулятивные:**принимают инструкцию учителя и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; рассказывают о физических качествах, знакомятся с правилами поведения и  правилами безопасности на уроках.  **Коммуникативные:**излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. |
| 91 | Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | 1 | **26.04** | |  |
| 92 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | 1 | **28.04** | |  |
| 93 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | 1 | **02.05** | |  | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. |
| 94 | Лазание по гимнастической стенке  в упоре присев и стоя на коленях. | 1 | **03.05** | |  | Учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелазание по гимнастической стенке. |
| 95 | Инструктаж по Т Б. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча». | 1 | **05.05** | |  | Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные  игры «Школа мяча», «Играй, играй – мяч не теряй». |
| 96 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Играй, играй -мяч не теряй». | 1 | **09.05** | |  |
| 97 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 | **10.05** | |  | Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. правильно выполнять основные движения в метании. |
| 98 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему». | 1 | **12.05** | |  | ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/и. «Мяч водящему», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей». | **Предметные:** научатся выполнять легкоатлетические упражнения, выполнять упражнения по образцу.  **Регулятивные:**принимают инструкцию учителя и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.  **Познавательные:**используют общие приемы решения поставленных задач; рассказывают о физических качествах, знакомятся с правилами поведения и  правилами безопасности на уроках.  **Коммуникативные:**излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.  **Личностные:** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, который направлен на формирование здорового образа жизни. |
| 99 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 | **16.05** | |  |
| 100 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей». | 1 | **17.05** | |  |
| 101 | Инструктаж по Т Б. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | **19.05** | |  | Разминка с малыми мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «К своим флажкам», «Точный расчёт». |
| 102 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Игра «Точный расчёт». | 1 | **23.05** | |  |