

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Пролетарская специальная школа-интернат»

Рассмотрено

на заседании МО

учителей младших классов

“26” августа 2020

Протокол № 1

Руководитель МО Фомин

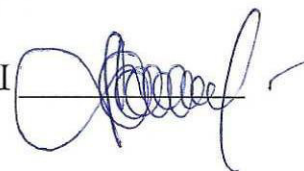
Согласовано

с методическим советом школы

“01” 09 2020

Протокол № 1

Руководитель МСШ



Утверждаю

Директор школы-интерната

 Е.В. Грачева

“10” 09 2020



Рабочая программа учебной дисциплины
«Физическая культура»

1 – 3 классы

Составил: учитель – О.В. Пилипенко

2020 – 2021 учебный год

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана на основе требований следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2011 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. N 26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. N 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»;
- Приказа министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 №429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786 "О рабочих программах учебных предметов"

- Постановления Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 21.12.2017 №7 «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»;
- Устава ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната.
- Локальные акты ГКОУ РО Пролетарской школы-интерната
- Учебный план ГКОУ РО «Пролетарской специальной школы- интерната на 2020-2021 учебный год 1-3 классов (ФГОС вариант 1, срок обучения 9 лет).
- Годовой календарный учебный график работы ГКОУ РО Пролетарской школы- интерната на 2020-2021 учебный год.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.
- Программой предусмотрены следующие виды работы:
 - беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
 - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
 - развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

- коррекционные игры;
- игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам.

Объём каждого раздела программы рассчитай таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Количество часов по учебному плану:	1 класс	2 класс	3 класс	Всего
<i>в неделю</i>	3	3	3	9
<i>в год</i>	95	98	98	291

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам.

Раздел учебной программы	Время в минутах					Коррекционные и развивающие задачи	Педагогические средства, технологии и решение коррекционных задач
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего		
Физкультурно-оздоровительная деятельность						<ul style="list-style-type: none"> • Формирование основ изучаемых двигательных умений и навыков; • Развитие опорно-двигательного аппарата; 	Технология уровневой дифференциации и индивидуализации. Теория общего развития. Традиционные технологии (в основе –
Общеразвивающие упражнения, без предметов	95	180	185	-	645		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения, с предметами	70	165	155	-	555		
Упражнения для формирования правильной осанки	-	60	70	-	250		
Корригирующие упражнения на развитие пространственно-временной ориентировки и дифференциации	125	200	200	-	725		
Лёгкая атлетика							

Ходьба и бег	90	185	260	220	755	<ul style="list-style-type: none"> • Корригирование и компенсация нарушений физического развития и психомоторики; • Развитие вестибулярного аппарата и координации движений • Развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, глазомера и меткости. • Закреплять умения технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на соизмерение полёта мяча с ориентиром. • Развитие двигательных навыков, физических качеств и волевых качеств. Развитие пространственн 	<p>дидактические принципы Я.А. Каменского).</p> <p>Технология саморазвивающего обучения (теоретические основы Г.К. Селевко).</p> <p>Игровые технологии (Б.П. Никитин).</p> <p>Технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся.</p>
Прыжки в длину и высоту	100	210	230	220	760		
Метание мяча	65	170	165	185	585		
Гимнастика							
Строевые упражнения	75	180	150	135	540		
Элементы акробатических упражнений	85	210	205	185	685		
Лазание и перелезание	75	165	160	145	545		
Висы на гимнастической стенке	50	130	120	140	440		
Равновесие на гимнастической скамейке	85	175	140	110	510		
Подвижные игры	330	690	680	680	2 380с		

						ых и временных ориентировок	
Общее количество времени в минутах	5 700	5 880	5 880	-	17 460		
	95	98	98	-	291		

Личностные и предметные результаты освоения программы обучающимися 1 – 3 классов с умственной отсталостью

Освоение АООП по физической культуре, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Реализация содержания образования по физической культуре в 1-3 классах

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических качеств.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для учебного курса «физическая культура» готовность их применения. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и

состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП общего образования, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Методическое обеспечение (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся. (см. Приложение 1. Письмо Минобрнауки Ростовской области «Методические рекомендации по проведению мониторинга физического развития обучающихся»)

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Оценка *личностных результатов* предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными компетенциями. Результаты анализа представляются в форме удобных и понятных группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение.

Предметные результаты связаны с овладением содержанием образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Оценка достижения обучающимися предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В текущей оценочной деятельности - результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками типа: «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) свыше 65%. Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале.

Контроль уровня обученности.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития

основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуют не только оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

- **Знания.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты изучения курса «физическая культура» 1- 4 классы

Класс	Основы знаний	Знать	Уметь
1	Правила поведения и передвижений в физкультурном зале, значение утренней гигиенической зарядки и правила личной гигиены. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	<ul style="list-style-type: none"> • как подготовиться к уроку; • что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки; • как вести себя на занятиях; • свое место в строю. 	<ul style="list-style-type: none"> • ходить в колонне по одному, построиться в одну шеренгу, чередовать бег с ходьбой; • метать теннисный мяч одной рукой с места; • пройти по гимнастической скамейке; • выполнять задания по словесной инструкции учителя; • не качаться, не сутулиться в ходьбе; • подпрыгивать на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках; • правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их; • действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя; • выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.
2	Понятия «направляющий», «замыкающий»; чередование вдоха и выдоха при выполнении несложных гимнастических упражнений; подготовка спортивной формы к	<ul style="list-style-type: none"> • свое место в строю; • как выполняются команды «Равняйся!», «Смирно!»; • кто такой «направляющий», «замыкающий»; • как правильно дышать во время ходьбы и бега; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; • принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа; • не задерживать дыхания при выполнении упражнений; • метать мяч;

	<p>занятиям. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным дыханием во время ходьбы и бега.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • правила поведения на занятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> • отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир; • сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке; • подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным.
3	<p>Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий «опрятность», «аккуратность». Умение рассказывать содержание одной из игр; что такое физическая нагрузка и отдых. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Правила поведения на уроках.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • строевые команды; • как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться; • положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания; • правила поведения на занятиях; правила поведения; • содержание одной-двух разученных игр, правила. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево (переступанием); • отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; • лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; • согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; • коллективно переносить гимнастические снаряды; • выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе 2 мин, быстро пробежать 30 м; • прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две; • метать малый мяч с места правой и левой рукой;
Гимнастика			
4	<p>Понятие о предварительной и исполнительной командах. Травмы во время занятий и предупреждение их</p>	<ul style="list-style-type: none"> • рапорт дежурного; • строевые команды; • что такое дистанция; • один-два комплекса утренней зарядки. 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплекс утренней гимнастики; • подавать команды при сдаче рапорта; • соблюдать дистанцию при перестроениях; • выполнять повороты кругом переступанием; • принимать правильную осанку; • ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук; • перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты; • переносить несколько набивных мячей; • правильно выполнять наскок на козла в упор, стоя на

			<ul style="list-style-type: none"> • колених; • сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах; • выполнять вис на канате.
5	<i>Лёгкая атлетика</i>		
	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Травмы во время занятий и предупреждение их	<ul style="list-style-type: none"> • правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. 	<ul style="list-style-type: none"> • ходить в различном темпе; • выполнять бег с низкого старта на 40 м; • бегать в медленном темпе 3 мин; • мягко приземляться при прыжках в высоту и в длину; • метать теннисный мяч на дальность с одного шага.
6	<i>Игры (пионербол)</i>		
		I. упрощённые правила игры	II. ловить мяч, выполнять передачу мяча от груди.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1-3 классе.**

1 класс

№ п/п	Содержательные линии	Кол. часов	Сроки	Обязательный минимум		Оборудование
				Знать	Уметь	
<i>I четверть</i>						
1	Общее знакомство со спортивным залом и спортивной площадкой школы. Беседы по ТБ при занятиях физкультурой и спортом	1	02.09	Правила поведения на уроках физической культуры		
2,3	Ходьба и бег. Подвижные игры	2	04.09 07.09			
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Специальные упражнения.	На каждом уроке			Выполнять перед каждым занятием	
	Определение физической подготовленности обучающихся.		сентябрь	Определить физическое состояние		

				тестированием		
4,5	Прыжки в длину с места.	2	09.09 11.09	Не идти на встречу бегущему ребёнку	Выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
6,7	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	2	14.09 16.09	Правило захвата мяча рукой при метании	Метать мяч с места	Малые мячи
	Подвижные игры.	На каждом уроке			Правила поведения в процессе игры	Оборудование для игр
8	Бег в медленном темпе. Перебежки группами и по одному.	1	18.09	Правила безопасности при беге	Бегать по одному	Флажки
9	Прыжки в длину с места.	1	21.09	Не идти на встречу бегущему ребёнку	Выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
10	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	23.09	Правило захвата мяча рукой при метании	Метать мяч с места	Малые мячи
11	Бег в медленном темпе. Перебежки группами и по одному.	1	25.09	Правила безопасности при беге	Бегать по одному	Флажки
12	Прыжки в длину с места.	1	28.09	Не идти на встречу бегущему ребёнку	Выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
13	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	30.09	Правило захвата мяча рукой при метании	Метать мяч с места	Малые мячи
14	Бег в медленном темпе. Перебежки группами и по одному.	1	02.10	Правила безопасности при беге	Бегать по одному	Флажки
15	Прыжки в длину с места.	1	05.10	Не идти на встречу бегущему ребёнку	Выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
16	Метание малого мяча с места правой и левой	1	07.10	Правило захвата	Метать мяч с места	Малые мячи

	рукой.			мяча рукой при метании		
17	Бег в медленном темпе. Перебежки группами и по одному.	1	09.10	Правила безопасности при беге	Бегать по одному	Флажки
18	Прыжки в длину с места.	1	12.10	Не идти навстречу бегущему ребёнку	Выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
19	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	14.10	Правило захвата мяча рукой при метании	Метать мяч с места	Малые мячи
20	Бег в медленном темпе. Перебежки группами и по одному.	1	16.10	Правила безопасности при беге	Бегать по одному	Флажки
21	Прыжки в длину с места.	1	19.10	Не идти навстречу бегущему ребёнку	Выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
22	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	21.10	Правило захвата мяча рукой при метании	Метать мяч с места	Малые мячи
23	Бег в медленном темпе. Перебежки группами и по одному.	1	23.10	Правила безопасности при беге	Бегать по одному	Флажки
24	Прыжки в длину с места.	2	26.10 28.10	Не идти навстречу бегущему ребёнку	Выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
25	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	30.10	Правило захвата мяча рукой при метании	Метать мяч с места	Малые мячи
<i>II четверть</i>						
	Теоретические сведения: значение гимнастики в жизни школьника.	На каждом уроке		Правила поведения в спортивном зале		
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	На			Выполнять комплексы	

	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками; • с мячами; • с обручами 	каждом уроке		Исходное положение	упражнений	Гимнастические палки, мячи, обручи
1	<p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; • по гимнастической стенке, не пропуская реек 	1	09.11	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
2-3	<p>Строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • построение в колону, шеренгу; • перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки 	2	11.11 13.11	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	
4	<p>Элементы акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны 	1	16.11	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
5	<p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; • по гимнастической стенке, не пропуская реек <p>Висы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на гимнастической стенке – сгибание и разгибание ног; • упор на гимнастической стенке в положении стоя 	1	18.11	Способы лазания Подход и способы висов	Лазить на четвереньках Выполнять вис на стенке	Гимнастическая скамейка Гимнастическая стенка
6	<p>Строевые упражнения:</p> <p>1) построение в колону, шеренгу;</p> <p>перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	20.11	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
	Подвижные игры и эстафеты	На		Правила игры	Быстро и	Мячи, флажки

		каждом уроке			внимательно бегать	
7	<p>Висы:</p> <ul style="list-style-type: none"> на гимнастической стенке – сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя <p>Элементы акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> группировки лежа на спине; перекаты, в положении лёжа, в разные стороны 	1	23.11	Выполнять вис на стенке	<p>Гимнастическая скамейка</p> <p>Гимнастическая стенка</p> <p>Выполнять группировки</p>	
8	<p>Строевые упражнения:</p> <p>2) построение в колону, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ходьба по «коридору», шириной 20 см; стойка на носках; ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	25.11	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
9	<p>Элементы акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> группировки лежа на спине; перекаты, в положении лёжа, в разные стороны <p>Строевые упражнения:</p> <p>3) построение в колону, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p>	1	27.11	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
10	<p>Строевые упражнения:</p> <p>4) построение в колону, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; <p>по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	1	30.11	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
11	Строевые упражнения:	1	02.12	Понятия «правая» и	Различать руки;	

	<p>— построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Висы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • на гимнастической стенке – сгибание и разгибание ног; <p>упор на гимнастической стенке в положении стоя</p>			«левая» рука	строиться в шеренгу по одному	
12	<p>Строевые упражнения:</p> <p>5) построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	04.12	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
13	<p>Элементы акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны <p>Строевые упражнения:</p> <p>6) построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p>	1	07.12	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
14	<p>Строевые упражнения:</p> <p>7) построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; <p>по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	1	09.12	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
15	<p>Строевые упражнения:</p> <p>— построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p>	1	11.12	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	

	<p>Висы: на гимнастической стенке – сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя</p>					
16	<p>Строевые упражнения: 8) построение в колону, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Равновесие: • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук</p>	1	14.12	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
17	<p>Элементы акробатических упражнений: • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны Строевые упражнения: 9) построение в колону, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p>	1	16.12	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
18	<p>Строевые упражнения: 10) построение в колону, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Лазание: • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	1	18.12	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
19	<p>Строевые упражнения: — построение в колону, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Висы: • на гимнастической стенке</p>	1	21.12	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	

	– сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя					
20	Строевые упражнения: 11) построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Равновесие: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	23.12	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
21	Элементы акробатических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны Строевые упражнения: 12) построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки	1	25.12	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
	Строевые упражнения: 13) построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Лазание: <ul style="list-style-type: none"> • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; по гимнастической стенке, не пропуская реек 	1	28.12	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Висы: на гимнастической стенке – сгибание и разгибание ног; упор на гимнастической стенке в положении стоя	1	30.12	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	

	<p>Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1		Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
III четверть						
	Беседа по технике безопасности при занятиях в спортивном зале	На каждом уроке		Правила поведения на уроках		
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	На каждом уроке		Последовательность выполнения упражнений		
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • с гимнастическими палками; • с мячами; 		Последовательность выполнения упражнений	Работать с гимнастическими палками	Гимнастические палки, мячи	
1	<p>Строевые упражнения:</p> <p>14) построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	18.01	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
2	<p>Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Лазание: передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; по гимнастической стенке, не пропуская реек</p>	1	20.01	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка

3	<p>Элементы акробатических упражнений:</p> <p>1) группировки в упоре, стоя на коленях;</p> <p>2) перекаты, в положении лёжа, в разные стороны</p>	1	22.01	«Положение» лёжа и стоя	Группироваться	
4	<p>Висы на гимнастической стенке:</p> <p>— сгибание и разгибание ног в висе;</p> <p>— упор на гимнастической стенке, в положении стоя</p>	1	25.01	Как сгибать ноги в висе	Выполнять висы на руках	Гимнастическая стенка
5	<p>Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу; перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки</p> <p>Равновесие: ходьба по «коридору», шириной 20 см;</p> <ul style="list-style-type: none"> стойка на носках; ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	27.01	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
6	<p>Элементы акробатических упражнений:</p> <p>3) группировки в упоре, стоя на коленях;</p> <p>перекаты, в положении лёжа, в разные стороны</p> <p>Лазание: произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек; подлезание под препятствие; пролезание в обручи; лазание на четвереньках, по полу</p>	1	29.01	Порядок лазания	Лазить по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка
7	<p>Равновесие: ходьба по «коридору», шириной 20 см; стойка на носках; ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук</p> <p>Висы на гимнастической стенке: сгибание и разгибание ног в висе; упор на гимнастической стенке, в положении стоя</p>	1	01.02	Как сгибать ноги в висе	Выполнять висы на руках	Гимнастическая стенка
8	<p>Строевые упражнения: построение в колонну по одному, в затылок друг другу; перестроение из колонны по одному в круг; выполнение команд: «Встать», «Сесть», «Пошли»,</p>	1	03.02	Строй, колонна, шеренга	Выполнять команды	

	«Побежали»					
9	<p>Элементы акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны 	1	05.02	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
10 11	<p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; • по гимнастической стенке, не пропуская реек 	2	08.02 10.02	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
12	Строевые упражнения: построение в колонну по одному, в затылок друг другу; перестроение из колонны по одному в круг; выполнение команд: «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали»	1	12.02	Строй, колонна, шеренга	Выполнять команды	
13	<p>Элементы акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны 	1	22.02	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
14	<p>Лазание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; • по гимнастической стенке, не пропуская реек 	1	24.02	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
15	<p>Висы на гимнастической стенке:</p> <p>— сгибание и разгибание ног в висе;</p> <p>— упор на гимнастической стенке, в положении стоя</p>	1	26.02	Как сгибать ноги в висе	Выполнять висы на руках	Гимнастическая стенка
16	<p>Равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	01.03	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
17	Строевые упражнения: построение в колонну	1	03.03	Строй, колонна,	Выполнять	

	по одному, в затылок друг другу; перестроение из колонны по одному в круг; выполнение команд: «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали»			шеренга	команды	
18	Элементы акробатических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны 	1	05.03	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
19	Лазание: <ul style="list-style-type: none"> • передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке; • по гимнастической стенке, не пропуская реек 	1	10.03	Способы лазания	Лазить на четвереньках	Гимнастическая скамейка
20	Висы на гимнастической стенке: <ul style="list-style-type: none"> • сгибание и разгибание ног в висе; • упор на гимнастической стенке, в положении стоя 	1	12.03	Как сгибать ноги в висе	Выполнять висы на руках	Гимнастическая стенка
21	Равновесие: <ul style="list-style-type: none"> • ходьба по «коридору», шириной 20 см; • стойка на носках; • ходьба по гимнастической скамейке, с различными движениями рук 	1	15.03	Понятия «правая» и «левая» рука	Различать руки; строиться в шеренгу по одному	Гимнастическая скамейка
22	Строевые упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • построение в колонну по одному, в затылок друг другу; • перестроение из колонны по одному в круг; • выполнение команд: «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали» 	1	17.03	Строй, колонна, шеренга	Выполнять команды	
23	Элементы акробатических упражнений: <ul style="list-style-type: none"> • группировки лежа на спине; • перекаты, в положении лёжа, в разные стороны 	1	19.03	Как необходимо группироваться лёжа на спине	Выполнять группировки	Спортивные маты
	Коррекционные игры на каждом уроке	На		Условия игры,	Выполнять	Мел, мячи

		каждом уроке		правила поведения	условия игры, правила поведения	
<i>IV четверть</i>						
	Повторить правила ТБ при занятиях спортом на улице	На каждом уроке		Правила поведения на занятиях физической культурой	Правила поведения	
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	На каждом уроке				Делать разминку
	Подготовительные упражнения с прыжками, бегом, вращением плечевого пояса			Порядок выполнения		
1-2	Ходьба: ходьба по инструкции учителя; ходьба переступанием, боком приставными шагами; ходьба парами Бег: бег в медленном темпе. бег с ускорением. <ul style="list-style-type: none"> бег по одному человеку на 30 метров, без учёта времени. чередование бега с ходьбой. 	2	05.04 07.04	Быстрый шаг, медленный шаг Увеличивать и замедлять скорость бега	Ускорять шаг	
3-4	Прыжки в длину с места	2	09.04 12.04	Не идти на встречу бегущему	Правильно выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
5-6	Метание мячей: <ul style="list-style-type: none"> метание малого мяча на дальность, с места; броски больших мячей друг другу и их ловля 	2	14.04 16.04	Правила захвата мяча	Выполнять броски и ловлю мяча	Большие и малые мячи
7	Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> ходьба по инструкции учителя; ходьба переступанием, боком приставными шагами; ходьба парами Прыжки в длину с места	1	19.04	Не идти на встречу бегущему	Правильно выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
8	Метание мячей: <ul style="list-style-type: none"> метание малого мяча на дальность, с 	1	21.04	Правила захвата мяча	Выполнять броски и ловлю мяча	Большие и малые мячи

	<p>места;</p> <ul style="list-style-type: none"> • броски больших мячей друг другу и их ловля 					
9	<p>Ходьба: ходьба по инструкции учителя; ходьба переступанием, боком приставными шагами; ходьба парами</p> <p>Бег: бег в медленном темпе. бег с ускорением.</p> <ul style="list-style-type: none"> • бег по одному человеку на 30 метров, без учёта времени. чередование бега с ходьбой. 	1	23.04	<p>Быстрый шаг, медленный шаг</p> <p>Увеличивать и замедлять скорость бега</p>	Ускорять шаг	
10	Прыжки в длину с места	1	26.04	Не идти на встречу бегущему	Правильно выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
11	<p>Метание мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание малого мяча на дальность, с места; • броски больших мячей друг другу и их ловля 	1	28.04	Правила захвата мяча	Выполнять броски и ловлю мяча	Большие и малые мячи
12	<p>Ходьба: ходьба по инструкции учителя; ходьба переступанием, боком приставными шагами; ходьба парами</p> <p>Бег: бег в медленном темпе. бег с ускорением. бег по одному человеку на 30 метров, без учёта времени. чередование бега с ходьбой.</p>	1	30.04	<p>Быстрый шаг, медленный шаг</p> <p>Увеличивать и замедлять скорость бега</p>	Ускорять шаг	
13	Прыжки в длину с места	1	05.05	Не идти на встречу бегущему	Правильно выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
14	<p>Метание мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • метание малого мяча на дальность, с места; • броски больших мячей друг другу и их ловля 	1	07.05	Правила захвата мяча	Выполнять броски и ловлю мяча	Большие и малые мячи
15	Ходьба: ходьба по инструкции учителя; ходьба переступанием, боком приставными шагами; ходьба парами	1	12.05	<p>Быстрый шаг, медленный шаг</p> <p>Увеличивать и</p>	Ускорять шаг	

	Бег: бег в медленном темпе. бег с ускорением. бег по одному человеку на 30 метров, без учёта времени. чередование бега с ходьбой.			замедлять скорость бега		
16	Прыжки в длину с места	1	14.05	Не идти на встречу бегущему	Правильно выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
17	Метание мячей: <ul style="list-style-type: none"> • метание малого мяча на дальность, с места; • броски больших мячей друг другу и их ловля 	1	17.05	Правила захвата мяча	Выполнять броски и ловлю мяча	Большие и малые мячи
18	Ходьба: ходьба по инструкции учителя; ходьба переступанием, боком приставными шагами; ходьба парами Бег: бег в медленном темпе. бег с ускорением. бег по одному человеку на 30 метров, без учёта времени. чередование бега с ходьбой.	1	19.05	Быстрый шаг, медленный шаг Увеличивать и замедлять скорость бега	Ускорять шаг	
19	Прыжки в длину с места	1	21.05	Не идти на встречу бегущему	Правильно выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
20	Метание мячей: <ul style="list-style-type: none"> • метание малого мяча на дальность, с места; • броски больших мячей друг другу и их ловля 	1	24.05	Правила захвата мяча	Выполнять броски и ловлю мяча	Большие и малые мячи
21	Ходьба: ходьба по инструкции учителя; ходьба переступанием, боком приставными шагами; ходьба парами Бег: бег в медленном темпе. бег с ускорением. бег по одному человеку на 30 метров, без учёта времени. чередование бега с ходьбой.	1	26.05	Быстрый шаг, медленный шаг Увеличивать и замедлять скорость бега	Ускорять шаг	
22	Прыжки в длину с места	1	28.05	Не идти на встречу бегущему	Правильно выполнять толчок при прыжке	Яма для прыжков
23	Метание мячей: <ul style="list-style-type: none"> • метание малого мяча на дальность, с 	1	31.05	Правила захвата мяча	Выполнять броски и ловлю мяча	Большие и малые мячи

	места; • броски больших мячей друг другу и их ловля					
	Подвижные игры.	На каждом уроке		Условия игры, правила поведения	Выполнять условия игры, правила поведения	

2 класс

№ п/п	Содержательные линии	Кол. часов	Сроки	Обязательный минимум		Оборудование
				Знать	Уметь	
<i>I четверть</i>						
	Беседы по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	На каждом уроке		Правила поведения на уроках физической культуры	Выполнять правила	
	Теоретический материал	На каждом уроке				
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	На каждом уроке			Выполнять перед каждым занятием	
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока		По теме урока			
	Проведение мониторинга физического развития школьников		сентябрь	Мониторинг (сентябрь, май)		
1-3 10-11 16-17 25 26	Ходьба: — по инструкции учителя; — на носках; — на пятках; — в полуприседе	9	01.09 02.09 07.09 22.09	Выполнение команд: «быстро», «медленно»	Ходить по инструкции учителя	секундомер
	Бег: — бег на месте, с высоким подниманием бедра; — бег с преодолением простейших препятствий;		23.09 06.10 07.10 27.10 28.10			

	<ul style="list-style-type: none"> — бег с высокого старта на 30 метров; — бег на 30 метров, с учётом времени 					
4-6 12-13 18 22-24	<p>Прыжки в длину:</p> <ul style="list-style-type: none"> — с места, толчком обеих ног; — прыжки в длину с шага; — прыжки в длину с небольшого разбега (место толчка не обозначено) 	9	08.09 09.09 14.09 28.09 29.09 12.10 20.10 21.10 26.10		Отталкиваться одной ногой	
7-9 14-15 19-21	<p>Метание мячей:</p> <ul style="list-style-type: none"> — метание малого мяча, по горизонтальной и вертикальной цели, с расстояния 2-6 метров, с места; — метание мячей на дальность, с места; — броски больших мячей двумя руками из-за головы; — броски больших мячей друг другу 	8	15.09 16.09 21.09 30.09 05.10 13.10 14.10 19.10	Правильный захват мяча. Бросать мячи друг другу	Метать мяч в цель и на дальность	Мячи малые и большие
	Подвижные игры.	На каждом уроке		Условия игры, правила поведения	Выполнять условия игры, правила поведения	
II четверть						
	Теоретические сведения: Предупреждение травматизма. Проведение инструктажа по ТБ при занятиях гимнастикой	На каждом уроке		Правила поведения в спортивном зале	Выполнять простейшие исходные положения, принимать	

1-4 9-10	Строевые упражнения на месте: построения и перестроения	6	09.11 10.11 11.11 16.11 25.11 30.11		правильную осанку	
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: — с гимнастическими палками; — с мячами.	На каждом уроке		Правильность выполнения упражнений с палками		Гимнастические палки, большие мячи
5-6 11-12 23,24	Элементы акробатических упражнений: — кувырки вперёд в группировке; — стойка на лопатках	5	17.11 18.11 01.12 02.12 29.12		Выполнять группировку во время кувырков	Гимнастические маты
13-14 18 22	Лазание: — по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом	4	07.12 08.12 16.12 28.12		Лазить по гимнастической стенке и скамейке	Гимнастическая стенка и скамейка
7, 8, 16,17	Висы: — в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; — упор на гимнастической стенке, в положении стоя	5	23.11 24.11 14.12 15.12 23.12			
15 19-21	Равновесие: — ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках; — ходьба по скамейке на носках; — ходьба боком по скамейке, приставными шагами; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке; — ходьба по линии, начерченной на полу	4	09.12 21.12 22.12 23.12	Своё место в строю. Выполнять правила поведения в спортивном зале	Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка

	Коррекционные игры и эстафеты	На каждом уроке		Условия игры, правила поведения	Выполнять условия игры, правила поведения	
<i>III четверть</i>						
	Повторить и закрепить правила ТБ при занятиях в спортивном зале	На каждом уроке		Правила безопасного поведения на уроках физической культуры	Правила поведения на уроках физической культуры	
1-2 13	Строевые упражнения: — построение в колонну и шеренгу, по инструкции; — размыкание и смыкание приставными шагами; — перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении;	3	18.01 19.01 15.02	Строй, колонна, шеренга	Выполнять команды	
	Общеразвивающие упражнения с предметами: — с гимнастическими палками; — с обручами.	На каждом уроке		Комплекс упражнений	Чётко и организованно выполнять упражнения	Гимнастические палки, обручи
3-4 9-10 16 23-24	Элементы акробатических упражнений: — кувырки вперёд в группировке; — стойка на лопатках	7	20.01 25.01 03.02 08.02 22.02 15.03 16.03		Выполнять упражнения	Гимнастические маты
7-8 14-15 20 22	Лазание: — по наклонной гимнастической скамейке разноимённым способом; — перелезание со скамейки на скамейку,	7	01.02 02.02 16.02 17.02	Своё место в строю. Выполнять правила поведения в спортивном зале		Гимнастическая скамейка

25	произвольным способом		03.03 10.03 17.03			
5 11-12 17-18 21	Висы: — в вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; — упор на гимнастической стенке, в положении стоя	6	26.01 09.02 10.02 24.02 01.03 09.03	Назначение данного вида упражнений		Гимнастическая стенка
6 19	Равновесие: — ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках; — ходьба боком по скамейке, приставными шагами; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке; — ходьба по линии, начерченной на полу; — стойка на скамейке на одной ноге, согнув вторую в колене	2	27.01 02.03		Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке	
	Коррекционные игры и эстафеты.	На каждом уроке		Условия игры, правила поведения	Выполнять условия игры, правила поведения	
<i>IV четверть</i>						
	Беседы по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	На каждом уроке		Правила поведения в спортивном зале	Принимать правильную осанку при ходьбе и во время бега	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	На каждом уроке				
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока	На		Подготовительные упражнения для	Не задерживать дыхание во время	

		каждом уроке		соответствующей темы	упражнения	
	Проведение мониторинга физического развития школьников		Апрель-май	Мониторинг (сентябрь, май)		
7-8 12 17-18 23	Ходьба по инструкции учителя: — на носках, на пятках; — ходьба в полуприседе	6	19.04 20.04	Технику высокого старта	Выполнять команды: «На старт!», «Внимание», «Марш»	секундомер
	Бег: — на месте с высоким подниманием бедра; — с преодолением простейших препятствий; — с высокого старта; — на 30 метров, с учётом времени		28.04 17.05 18.05 31.05			
1-3 9-10 14 16 19-20	Прыжки в длину: — с места, толчком обеих ног; — прыжки в длину с шага; — прыжки в длину с небольшого разбега (место толчка не обозначено)	9	05.04 06.04 07.04 21.04 26.04 05.05 12.05 19.05 24.05	Технику прыжков в длину с места	Отталкиваться одной ногой и приземление на две ноги	Грабли, лопата, метр
4-6 11 13 15 21-22	Метание мячей: — метание малого мяча на дальность, с места; — метание мячей в подвижную цель; броски больших мячей друг другу двумя руками из-за головы;	8	12.04 13.04 14.04 27.04 04.05 11.05 25.05 26.05	Правильный захват мяча. Бросать мячи друг другу	Выполнять правильный захват мяча и отведение руки в сторону. Метать мяч в цель и на дальность	Мячи малые и большие

	Подвижные игры, эстафеты	На каждом уроке			Подчиняться правилам игры	Кегли, мячи
--	--------------------------	-----------------------	--	--	------------------------------	-------------

3 класс

№ п/п	Содержательные линии	Кол. часов	Сроки	Обязательный минимум		Оборудование
				Знать	Уметь	
	<i>I четверть</i>					
	Беседы по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	По теме урока		Рапорт дежурного, выполнение строевых команд.		
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	На каждом уроке		требования правил ТБ при выполнении упражнений	Подготавливаться к большим физическим нагрузкам	
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока	По теме урока				
	Определение физической подготовленности обучающихся	По теме урока		Приёмы определения физического состояния		
1-5 15-17 25	Ходьба и бег: — ходьба в быстром темпе; — сочетание различных видов ходьбы; — с различным положением и движением рук; — бег на месте, в быстром темпе; — техника передачи эстафетной палочки; — эстафетный бег; встречная эстафета; — техника низкого старта; — бег с низкого старта на 30 метров	10	02.09 04.09 07.09 09.09 11.09 05.10 07.10 09.10 26.10 28.10	Темп ходьбы. Технику передачи эстафетной палочки. Технику «низкого старта»	Ходить в быстром и медленном темпе. Передавать эстафетную палочку. Выполнять «низкий старт»	Секундомер, эстафетные палочки
6-9 18-20 26	Прыжки: — на одной ноге, до 20 метров; — в длину с места, толчком обеих ног; — в длину с разбега, способом «согнув ноги»; — в длину с разбега, на результат; — знакомство со способом «перешагивания», при прыжках в высоту	8	14.09 16.09 18.09 21.09 12.10 14.10 16.10 30.10	Фазы прыжков, технику их выполнения. Не ходить на встречу бегущему однокласснику.	Прыгать на одной ноге, выполнять толчок одной и двумя ногами	Рулетка, стойки для прыжков
10-14 21-24	Метание мячей: — в цель, с места, левой и правой рукой;		23.09 25.09	Захват мячей. Броски мячей	Выполнять броски одной и двумя	Большие и малые мячи

	— малых мячей на дальность, с одного шага, по коридору шириной 10 метров; — броски больших мячей различным способом, двумя руками	8	28.09 30.09 02.10 19.10 21.10 23.10	двумя руками	руками	
	Подвижные игры.	На каждом уроке		Условия игры и правила безопасного поведения	Соблюдать правила игры и ТБ при игре	
II четверть						
	Инструктаж по Тб при занятиях в спортивном зале	По теме урока		Правила поведения на уроках физической культуры	Соблюдать требования ТБ при занятиях в спортивном зале	
	Основы гимнастики, её значение в жизни школьника и формировании здорового образа жизни			Роль занятий спортом в укреплении здоровья		
1-3 6 11 16	Строевые упражнения: — перестроение из одной шеренги в две (и наоборот); — сдача рапорта; — повороты на месте: «направо», «налево», «кругом»	6	09.11 11.11 13.11 20.11 02.12 14.12	Сдачу рапорта. Правую и левую сторону тела	Выполнять повороты налево, направо. Перестраиваться в шеренгу, в колонну	
	Общеразвивающие упражнения с предметами: — гимнастическими палками; — обручами	На каждом уроке		Роль занятий спортом в укреплении здоровья	Выполнять комплексы упражнений для различных групп мышц	Гимнастические палки, обручи
13-15 18,19	Элементы акробатических упражнений: — отработка кувырков назад; — комбинация из кувырков вперёд, в группировке; — стойка на лопатках, «мостик»	5	07.12 09.12 11.12 18.12 21.12	Правила страховки при выполнении кувырков	Выполнять кувырки (вперёд, назад), группироваться во время кувырков	Гимнастические маты

4,5 12, 22,23	Лазание: — по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку; — по наклонной гимнастической скамейке; — пролезание в обручи; — по пластунски	5	16.11 18.11 04.12 28.12 30.12		Лазить по гимнастической скамейке и лестнице	Гимнастическая скамейка, лестница
7 17 21	Висы: — на рейке гимнастической стенки, со сгибанием ног; — на руках, на время;	3	23.11 16.12 25.12		Уметь висеть на руках на перекладине гимнастической стенки	Гимнастическая лестница
8,9 10 20	Равновесие: — расхождение вдвоём на полу и гимнастической скамейке; — выполнение упражнения «ласточка» на полу и гимнастической скамейке; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке	4	25.11 27.11 30.11 23.12	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической скамейке	Сохранять равновесие при ходьбе на гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка
	Коррекционные игры	На каждом уроке		Цель выполнения задания, значение упражнения для организма		
<i>III четверть</i>						
	Инструктаж по Тб при занятиях в спортивном зале	По теме урока		Правила поведения на уроках физической культуры	Соблюдать требования ТБ при занятиях в спортивном зале	
	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов: — гимнастическими палками; — обручами	На каждом уроке		Роль занятий спортом в укреплении здоровья	Выполнять комплексы упражнений для различных групп мышц	Гимнастические палки, обручи
4-6 18 19	Элементы акробатических упражнений: — отработка кувырков назад; — комбинация из кувырков вперёд, в	6	25.01 27.01 29.01	Правила страховки при выполнении	Выполнять кувырки (вперёд, назад), группироваться во	Гимнастические маты

25	группировке; — стойка на лопатках, «мостик»		26.02 01.03 17.03	кувырков	время кувырков	
10-12 22-24	Равновесие: — расхождение вдвоём на полу и гимнастической скамейке; — выполнение упражнения «ласточка» на полу и гимнастической скамейке; — ходьба по наклонной гимнастической скамейке	6	08.02 10.02 12.02 10.03 12.03 15.03	Правила ТБ при выполнении упражнений на гимнастической скамейке	Сохранять равновесие при ходьбе на гимнастической скамейке	Гимнастическая скамейка
1-3 17 20 21	Лазание: — по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку; — по наклонной гимнастической скамейке; — пролезание в обручи; — по пластунски	6	18.01 20.01 22.01 24.02 03.03 05.03		Лазить по гимнастической скамейке и лестнице	Гимнастическая скамейка, лестница
13-15 26	Висы: — на рейке гимнастической стенки, со сгибанием ног; — на руках, на время;	4	15.02 17.02 19.02 19.03		Уметь висеть на руках на перекладине гимнастической стенки	Гимнастическая лестница
7-9 16	Строевые упражнения: — перестроение из одной шеренги в две (и наоборот); — сдача рапорта; — повороты на месте: «направо», «налево», «кругом»	4	01.02 03.02 05.02 22.02	Сдачу рапорта. Правую и левую сторону тела	Выполнять повороты налево, направо. Перестраиваться в шеренгу, колону	
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока	По теме урока			Выполнять инструкции учителя	
	Коррекционные игры.	На каждом уроке		Цель выполнения задания, значение упражнения для организма		
<i>IV четверть</i>						

	Беседы по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	По теме урока		Рапорт дежурного, выполнение строевых команд.		
	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	На каждом уроке		требования правил ТБ при выполнении упражнений	Комплекс утренней физзарядки, правильно его выполнять	
	Определение физической подготовленности обучающихся (динамика за год)					Задания-тесты
	Специальные подготовительные упражнения, соответствующие теме урока	По теме урока			Чётко выполнять инструкции учителя	
1-3 5,9 12,13 19,20 23	Ходьба и бег: — сочетание различных видов ходьбы; — с различным положением и движением рук; — бег на месте, в быстром и медленном темпе; — техника передачи эстафетной палочки; — эстафетный бег; встречная эстафета; техника низкого старта; бег с низкого старта на 30 метров	10	05.04 07.04 09.04 14.04 23.04 30.04 05.05 21.05 23.05 31.05	Темп ходьбы. Технику передачи эстафетной палочки. Технику «низкого старта»	Ходить в быстром и медленном темпе. Передавать эстафетную палочку. Выполнять «низкий старт»	Секундомер, эстафетные палочки
4 7,8 16,17	Прыжки: — на одной ноге, до 20 метров; — в длину с разбега, способом «согнув ноги»; — в длину с разбега, на результат; — отработка способа «перешагивания», при прыжках в высоту	5	12.04 19.04 21.04 14.05 17.05	Фазы прыжков, технику их выполнения. Не ходить на встречу бегущему однокласснику.	Прыгать на одной ноге, выполнять толчье одной и двумя ногами	Рулетка, стойки для прыжков
6 10,11 14,15 18, 21 22	Метание мячей: — в цель, с места, левой и правой рукой; — малых мячей на дальность, с одного шага; — броски больших мячей различным способом, двумя руками	8	16.04 26.04 28.04 07.05 12.05 19.05 26.05 28.05	Захват мячей. Броски мячей двумя руками	Выполнять броски одной и двумя руками	Большие и малые мячи

	Подвижные игры.	На каждом уроке	Условия игры и правила безопасного поведения	Соблюдать правила игры и ТБ при игре	
--	-----------------	-----------------	--	--------------------------------------	--

Учебно-методические комплексы:

Коррекционная литература:

- Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. — М., 1974
- Велитченко В. К. Физкультура для ослабленных детей. — М., 1989.
- Васильков Г.А., Василькова В. Г. От игры — к спорту. — М., 1985.
- Воронкова, В.В. Спорт в школе и здоровье детей / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2003.
- Воронкова, В.В. Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта / В.В. Воронкова // Открытый урок, М., 2007.
- Геллер Е. М., Коротков И. М. Веселые старты. — М., 1978.
- Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: УЦ Перспектива, 2008.
- Игротека для всех! (Игры для детей с различными заболеваниями). — М., 1999.
- Игры пяти зверей — система оздоровительных упражнений. — М., 1990.
- Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Изд. 5-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011
- Коротков И. И. Подвижные игры детей. — М., 1987.
- Страковская В. Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. — М., 1987.

Развивающая литература:

- Алямовская В. Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. — Нижний Новгород, 1998.
- Аникеева Н.П. Воспитание игрой. — Новосибирск, 1994.
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
- Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей. — Ярославль, 1996.
- Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. — М., 1983.
- Осокина Т. И., Тимифеева Е.А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе. — М., 1983.
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. — СПб., 2001.
- Развивающие игры: Быстрее, выше, сильнее / Сост. М. И. Логинов. — СПб., 1998.
- Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М., 1986.

Оборудование и инвентарь кабинета.

- Площадь спортивно зала – 70 кв.м
- Гимнастическая лестница (шведская стенка) – 1шт. (5 секций)
- Гимнастическая скамейка – 2шт.
- Гимнастические маты – 2шт.
- Гимнастический козёл – 1шт.
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт.
- Теннисный стол – 1шт.
- Спортивные тренажёры

<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>	<i>Марка</i>
Спортивная скамья R-910	1	R-910
Эллиптический тренажёр	1	BE -5920
TOTAL TRAINER TORNEO	1	TORNEO
CLUB WEIDER (многосекционный)	1	16.6 ST
Велотренажёр “RUMBA”	1	SB 8200
Тренажёр «Перекладина»	1	TORNEO
Тренажёр WEIDER - 175	1	WEIDER - 175
Складная магнитная беговая дорожка	1	ST-8258MC
Велотренажёр	1	ST-9102
Эллиптический тренажёр с магнитной системой регулирования нагрузки	1	ST-7122