**Приложение к АООП НОО МАОУ СОШ № 17 г. Липецка**

**Программа учебного предмета**

**«Адаптивная физкультура»**

**для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости и нарушениями опорно-двигательного аппарата**

**(вариант 6.3)**

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости и нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Основной **целью** работы является:

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации;

- достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Основные **задачи** (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Данная адаптированная программа (вариант 6.3) предназначена для учащихся, которые нуждаются в удовлетворении особых образовательных потребностей.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

**Образовательные технологии:** информационная, игровая, коммуникационная, здоровьесберегающая и др.

**Методы и формы контроля образовательных достижений –** тестирование.

**Общая характеристика учебного предмета**

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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости и нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на 4 года (с 1 по 4 классы). Общее количество часов за весь период часов составляет 405 часов со следующим распределением часов по классам: 1-й класс – 99 часов (33 недели), 2-й класс – 102 часа (34 недели), 3-й класс – 102 часа (34 недели), 4-й класс – 102 часа (34 недели).

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Требования к результатам освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 6.3) структурируются по ключевым задачам общего образования, отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности и включают:

**Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Основные направления коррекционной работы**

Основная цель обучения по адаптированной программе неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе. Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающегося и формирование культуры здоровья и решает следующие *задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально- логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

**Формы организации учебных занятий.**

Основная форма проведения: урок.

Оценочный инструментарий: материалы тестирования входят в содержание учебного предмета.

**Содержание учебного предмета**

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

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

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление 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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**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: снимание 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.

**1 класс**

**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.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Лазания и перелазания. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Акробатика. Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок (с помощью) на полусогнутые ноги.

**Кроссовая подготовка**

Теоретические сведения: строгое соблюдение правил поведения и ТБ вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; понятие о разминке и ее значение; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практическая материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени до 300-500 м.

**Подвижные игры**

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка». Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность), основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практическая материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

**Тесты**

Теоретические сведения: правила техники безопасности во время проведения тестов; значение тестирования, правила выполнения тестов.

Практический материал:

* Челночный бег 3х10 м (с);
* Прыжки в длину с места (см);
* Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
* Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
* Прыжки через скакалку (30 сек.)

**2 класс**

**Гимнастика**

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!».

Лазание и перелазание. Переползание на четвереньках по ковру, по гимнастической скамейке. Перелазания через препятствия высотой 50-60 см. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Висы и упоры. Вис, вис лёжа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре. Акробатика. Кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

**Кроссовая подготовка**

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; важность выполнения разминки; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; способы преодоления упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м; короткие беговые ускорения.

**Игры**

*Подвижные игры*

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Кто спрятался?», «Лови мяч». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка». Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Мячик кверху», «Зайчики. Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».

*Спортивные игры*

Футбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности ; правила поведения; упрощенные правила игры;

Практическая часть: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении; ловля катящегося и летящего мяча; игра по упрощенным правилам.

Баскетбол

Теоретические сведения: правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практическая часть: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча двумя руками в парах.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практическая часть: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом; бег 30 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с короткого разбега; прыжки в высоту «перешагиванием»; 3-скок; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с места и 3-х шагового разбега.

**Тесты**

Теоретические сведения: правила техники безопасности при проведении тестирования; важность элементов тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал:

* Челночный бег 3х10 м (с);
* Прыжки в длину с места (см);
* Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
* Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с);
* Прыжки через скакалку (30 сек.)

**3 класс**

**Гимнастика**

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», Короче шаг!»

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре. Акробатика. Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

**Кроссовая подготовка**

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; важность разминки; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

**Игры**

*Спортивные игры*

*Подвижные игры*

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», "Лови мяч" «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Поймай шарики».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Передача мячей в колонах», «Гонка мячей по кругу».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Мячик кверху», «Догони соперника», «Салки со скакалкой».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и зайцы», «Попади в обруч».

*Футбол*

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности; соблюдение правил игры; поведение в игре.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухстороння учебная игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол*

Теоретические сведения: правила техники безопасности, влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча, упрощенные правила игры (целенаправленности игры).

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность); основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту «перешагиванием; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега.

**Тесты**

Теоретические сведения: правила техники безопасности; определение уровня физического развития; выявление недостаточно развитых сторон двигательных качеств и способы тренировки; значение тестирования; правила выполнение тестовых заданий.

Практический материал:

* Челночный бег 3х10 м (с);
* Прыжки в длину с места (см);
* Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
* Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с);
* Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).

**4 класс**

**Гимнастика**

Теоретические сведения: элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; правила поведения на уроках гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг, вис, упор; виды гимнастики: спортивная, художественная; элементарные сведения о правильной осанке, равновесии; развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» «Смирно!», «Вольно!», «На старт!», «Внимание!», «Марш!», «Шире шаг!», Короче шаг!», «Повороты на месте».

Лазание и перелазание. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Висы и упоры. Вис, вис лежа. Упор присев, упор лёжа на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Акробатика. Кувырок вперёд, длинный кувырок вперёд, кувырок назад. Два кувырка вперед. «Мост» из положения лёжа. Стойка на лопатках. Стойка на голове. Опорный прыжок. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Опорный прыжок «ноги врозь».

**Кроссовая подготовка**

Теоретические сведения: правила поведения и техники безопасности вне территории школы; важность прогулок на свежем воздухе; влияние ходьбы и бега на общее физическое развитие детей; сочетание дыхания с движениями во время ходьбы и бега; преодоление упрощенных препятствий на местности.

Практический материал: длительная ходьба; ходьба в медленном и в ускоренном темпе; чередование длительной ходьбы с короткими пробежками; преодоление упрощенных препятствий на пересеченной местности; ходьба до 1000 м, 2000 м, 3000 м; короткие беговые ускорения; бег без учета времени 500 м.

**Игры**

Подвижные игры

Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и проведении во время игр.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей, метанием.

Примерная тематика

Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату», «Лови - не лови».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мы солдаты», «Слушай команду», «Удочка», «Карлики и великаны», «Совушка», «Гонка мячей по кругу», «Белые медведи».

Игры с бегом и прыжками: «Бег по кочкам», «Переправа», «Веселая эстафета», «Не попадись», «Через скакалку», «Подсечка», «Мороз – красный нос».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит», «Сбей мяч», «Мяч водящему».

*Спортивные игры*

*Футбол*

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры; поведение в игре.

Практический материал: свободное ведение мяча с изменением скорости и направления; ведение мяча по условленным препятствиям; передачи мяча в парах, в тройках; остановка катящегося мяча; выполнение произвольных ударов; выполнение ударов в указанном направлении (по воротам); ловля катящегося и летящего мяча; двухстороння учебная игра по упрощенным правилам.

*Баскетбол*

Теоретические сведения: правила техники безопасности; упрощенные правила игры (целенаправленности игры); поведение в игре; влияние спортивных игр на ловкость, на координацию движения; основная стойка игрока при ведении мяча.

Практический материал: ведение мяча, разновидности ведения (стоя на месте, с перемещениями, в медленном и ускоренном темпе, ведение мяча по «условным» препятствиям); ловля и передача мяча от груди (с выполнением шага) двумя руками в парах.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения: правила техники безопасности на уроке л/а (в беге – не выходить на чужую «дорожку», не держать, не толкать «соперника»; в метании – не выполнять метание без команды учителя, не стоять в секторе метания во время метания, не стоять в стороне метающей руки, выполняемого метание; в прыжках – не выполнять прыжок без команды учителя, не прыгать на не разрыхленный песок; влияние л/а на развитие двигательных качеств; краткая информация о беге, прыжках, метании (в цель и на дальность).

Практический материал: беговые ускорения из любых стартовых положения; ознакомление с высоким стартом, стартом с опорой на одну руку, с низким стартом; бег 60 м с высокого старта; прыжки в длину с места, с разбега; прыжки в высоту «перешагиванием; 5-ти скок; метание т/м из-за головы в стенку, метание т/м в цель; метание м/м на дальность с короткого разбега; основные требования к выполнению бега, прыжков, метания.

**Тесты**

Теоретические сведения: правила техники безопасности; определение уровня физического развития; выявление недостаточно развитых сторон двигательных качеств и стремление у их улучшению; значение тестирования; правила выполнения тестовых заданий.

Практический материал:

* Челночный бег 3х10 м (с);
* Прыжки в длину с места (см);
* Метание в цель (в круг D = 2м, H = 2 м, с расстояния 5 м);
* Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с);
* Прыжки через скакалку (кол-во за 1 мин).

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Личностный результат** |
|  | Правила безопасности на уроках физической культуры. | Формировать положительное отношение к урокам физкультуры. |
|  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик». | Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни. |
|  | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относится к партнёрам по игре. |
|  | Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик» | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. |
|  | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами». | Учатся ответственному отношению за общее благополучие и умению не создавать конфликтов. |
|  | Кувырок вперед. Игра на внимание. | Адекватная мотивация. |
|  | .Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке. |
|  | Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | Усложненные кувырки вперед. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к зарядке. |
|  | Подвижная игра «Мышеловка» | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. |
|  | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». | Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов. |
|  | Игровые упражнения с кувырками. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций. |
|  | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи». | Адекватная мотивация. |
|  | Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц» | Адекватная мотивация. |
|  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке |
|  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц» | Адекватная мотивация. |
|  | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Стойка на лопатках. «Мост». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Стойка на лопатках. «Мост». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Подвижная игра «Осада города». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Подвижные игры. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева» | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Лазание по гимнастической стенке. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Лазание по гимнастической стенке. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Упражнения на кольцах. Игра «Салки». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Упражнения на кольцах. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка» | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Разновидности висов. Игра «Удочка». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки» | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Подвижная игра «Ловля обезьян». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. Игра «Ловля обезьян». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Подвижные игры. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Передвижения на лыжах ступающим шагом. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Упражнения на кольцах. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Вращение обруча. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Лазание по канату. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Лазание по канату. Игра «Вышибалы». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время. | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Прыжки в скакалку | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Прыжки в скакалку. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу». | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |
|  | Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Подвижная игра с мячом. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Повторение акробатических элементов. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Упражнения на уравновешивание предметов. Игра «Хвостик». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Спортивная игра футбол. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Круговая тренировка. Игра «Хвостик». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Игра «Флаг на башне». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Круговая тренировка. Игра «Совушка». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами». | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Подвижные и спортивные игры. | Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке. |
|  | Подведение итогов года Игра «Совушка» | Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций |

**Материально - техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств учебно-методического и материально- технического обеспечения |
| **Учебно-методическое обеспечение** | |
|  | **Учебники** |
| 1. | 1 – 4 класс - «Физическая культура» А.П. Матвеев, М., «Просвещение»,  2012г. |
|  | **Методические пособия для учителя** |
| 2.  3. | А.П. Матвеев, «Физическая культура. Методическое пособие», М., «Просвещение», 2013  Воронкова В.В., Бгажнокова И.М. «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений» М., «Просвещение». 2013 |
| **Технические средства** | |
| 4. | Персональный компьютер, (ноутбук). |
| **Учебно-практическое оборудование** | |
| 5. | Изображения (картинки, фотографии) в соответствии с тематикой, определённой в программе по физической культуре. |
| **Оборудование класса** | |
| 6.  7. | Стол учительский с тумбой.  Шкафы для хранения, спортивного инвентаря учебного оборудования и пр. |
| **Материалы и инструменты** | |
| 8. | Маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра и фактуры, гимнастические скамейки, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, скакалки, сенсорный материал. |