Рассмотрено на
заседании м/о
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1 от
29.08 2018г

Утверждаю
Директор ГБОУ
школы-интерната № 3
г.о. Тольятти
_____/О. П. Степанова
« 3 » 09 2018

# Рабочая программа
# по физической культуре

ГБОУ школа-интернат № 3 г.о. Тольятти
**Учебный год:** 2018 — 2019
**Класс:** 3 «А»
**Количество часов в неделю:** 3; **в год:** 102;
**Программа составлена на основе:** Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочую программу составил: учитель Дроздова Татьяна Александровна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 3 класса (вариант 1) разработана на основе: Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

**Актуальность.** Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекцию недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

В связи свыше сказанным определяется цель программы по физической культуре: содействие всестороннему развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их

психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, навыков здорового и безопасного образа жизни, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

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.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по физической культуре для 3 класса будет является: развитие основ физической культуры личности, укрепление здоровья, двигательных возможностей, физических качеств в процессе обучения. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач:**

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ($I^1$) I - IV классе предусмотрено 3 часа в неделю. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом в 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за

определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными действиями, двигательными умениями и навыками.

**Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета**

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным и предметным результатам. Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы **личностные результаты**, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Личностные результаты освоения АООП обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации. Коммуникативные - обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Регулятивные - обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Познавательные - представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Предметные результаты освоения АООП подразделяются на два уровня: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

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 счёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

• оказание посильной помощь 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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры - это триединство технической, физической теоретический подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

## Основное содержание учебного предмета

Содержание программы по физической культуре в ($I^1$) I - IV классе отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры». Изучение программного материала предполагает овладение теоретическими и практическими сведениями данных разделов.

**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:**

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача

предметов; прыжки.

**Легкая атлетика:**

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. 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.

*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.). Бег с ускорением 30м. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. 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. 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 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.

**Подвижные игры:**

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазаньем; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале третий и четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов:

восприятия, внимания, памяти;

- развитие мелкой моторики рук;

- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,

- выполнение физических упражнений,

- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся два раза в год (в сентябре и мае).

**Тематическое планирование**

| №п/п | Раздел | Количество часов |
|---|---|---|
| 1. | Основы знаний | 4 |
| 2. | Гимнастика | 33 |
| 3. | Легкая атлетика | 38 |
| 4. | Подвижные игры | 27 |
| Общее количество часов | | 102 |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования

обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Техническая характеристика спортивного зала:

Спортзал расположен на 2 этаже. Общая площадь – 360 м², 24м длина, 12м ширина. Имеются раздевалки, тренерская, помещение для спортивного инвентаря. Два входа. Пол деревянный палубный. Стены покрыты краской. Окна пластиковые, вертикального расположения, защищенные сеткой. Потолок побеленный белый. Освещение, спортзал оснащен лампами дневного света, защищенными решетками. Температурный воздуха в спорт зале колеблется от 15 – 28*С, в зависимости от времени года. Спортзал оборудован: для 1 — 9 классов.

Оборудование спортивного зала:

Баскетбольные щиты (2), шведская стенка (3), гимнастические скамейки (2), волейбольная сетка, стол для настольного тенниса (2), ворота для мини-футбола (2), маты гимнастические (3), коврики гимнастические (12), лыжи (12), спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т. д.).

## Планируемые результаты освоения предмета

**Иметь представление:** о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

**Знать:** основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

**Выполнять:** Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

**Уметь:** играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

## Список литературы

1. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

2. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений 7-е издание – М.: «Академия», 2009.

3. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов 2-е издание – М.: «Академия», 2004.

4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2000 год.

5. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Л. Б. Кофмана, М.: «Просвещение», 2000 год.

6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под ред. Э. Найминова М.:«Просвещение», 2001 год.

**Календарно-тематическое планирование**

3 класс

| № | Тема урока | Количество часов | Сроки проведения | Формируемые базовые учебные действия (БУД) | Основные виды деятельности учащихся |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. | 1 | | | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Подвижные игры. |
| 2 | Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ | 1 | | Регулятивные БУД:<br>- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;<br>- проговаривать последовательность действий на уроке;<br>- учиться высказывать своё предположение (версию); | Ходьба, бег в колонне, Ходьба на носках, на пятках, ходьба с остановками по сигналу, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры. |
| 3 | Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ. | 1 | | | Чередование ходьбы с бегом. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры. |
| 4 - 5 | Ходьба, бег по ориентирам. ОРУ. | 2 | | | Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ. Ходьба, бег по ориентирам. Подвижные игры. |
| 6 - 8 | Высокий старт. Бег с ускорением. | 3 | | | ОРУ с гимнастическими палками. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег в прямом и обратном направлении. Подвижные игры. |
| 9 - 10 | ОРУ с предметами. Многоскоки. | 2 | | | ОРУ с кеглями. Многоскоки до 15м. Подвижные игры. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11 - 12 | ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места. | 2 | | Познавательные БУД:<br><br>- отвечать на поставленные учителем вопросы;<br><br>- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;<br><br>Личностные БУД:<br><br>- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями; как члена семьи, одноклассника, друга;<br><br>- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;<br><br>- самостоятельность в выполнении учебных заданий, | ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. |
| 13 - 14 | ОРУ с предметами. Прыжок в высоту. | 2 | | | ОРУ с гантелями. Запрыгивания на препятствие 20 — 25см, мягкое спрыгивание с препятствия. Подвижные игры. |
| 15 - 16 | ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 2 | | | ОРУ. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с продвижением вперед. Подвижные игры. |
| 17 - 19 | Прыжок в высоту способом «согнув ноги». | 3 | | | ОРУ с обручами. Прыжок в высоту способом «согнув ноги». Подвижные игры. |
| 20 - 21 | Метание м/м в цель. | 2 | | | ОРУ с мячами. Метание м/м в цель. Подвижные игры. |
| 22 - 24 | Метание м/м на дальность. | 3 | | | ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Подвижные игры. |
| **2** четверть 1 | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. | 1 | | | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 - 3 | Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. | 2 | | поручений, договоренностей.<br><br>Коммуникативные БУД:<br>- вступать в контакт и работать в | Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. Расчет по порядку. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Подвижные игры. |
| 4 - 5 | Строевые упражнения. Ползание. | 2 | | коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс); | Расчет по порядку. ОРУ. Подлезание под препятствие, передвижение ползком. Подвижные игры. |
| 6 - 7 | Строевые упражнения. Ползание. | 2 | | - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с | Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры. |
| 8 - 9 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 2 | | одноклассниками и учителем;<br>- обращаться за помощью и принимать помощь;<br><br>- слушать и понимать | Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет с пролезание сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры. |
| 10 - 11 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 2 | | инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; | Построение в колонну. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке, стойка на носках с различным положением рук. Подвижные игры. |
| 12 - 13 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 2 | | - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; | Повороты на право, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке, стойка на правой, левой ноге. Подвижные игры. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14 - 15 | Строевые упражнения. Лазанье. | 2 | | - доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;<br><br>- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. | Повороты на право, налево под счет. ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке различными способом. Подвижные игры. |
| 16 - 17 | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 2 | | | Повороты на право, налево под счет. ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры. |
| 18 - 19 | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 2 | | | Расчет на 1 — 2. Вис на перекладине. Подвижные игры. |
| 20 - 22 | Строевые упражнения. Лазанье по канату. | 3 | | | Расчет на 1 — 2. Лазанье по канату. Подвижные игры. |
| 23 - 24 | Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость. | 2 | | | Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног по очередно из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры. |
| **3** четверть | | | | | |
| 1 | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гимнастические упражнения, элементы акробатических упражнений. | 1 | | | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Выполнение строевых команд. ОРУ. Перекаты в различные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры. |
| 2 - 3 | Строевые упражнения. Ползание. | 2 | | | Расчет по порядку. ОРУ. Подлезание под препятствие, передвижение ползком. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Подвижные игры. |
| 4 - 5 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 2 | | | Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры. |
| 6 - 7 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | 2 | | | Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры. |
| 8 - 9 | Строевые упражнения. Лазанье. | 2 | | | Повороты на право, налево под счет. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке на прямых, на согнутых руках. Подвижные игры. |
| 10 - 11 | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 2 | | | Расчет на 1 — 2. Вис на перекладине. Подвижные игры. |
| 12 - 13 | Строевые упражнения. Лазанье по канату. | 2 | | | Расчет на 1 — 2. Лазанье по канату. Подвижные игры. |
| 14 - 15 | Упражнения с мячом. | 2 | | | Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. С ловлей и подбрасыванием. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Подвижные игры. |
| 16 - 17 | Упражнения с мячом. | 2 | | | Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой. Броски с отскоком от стены ловлей |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | мяча. Подвижные игры. |
| 18 - 19 | Упражнения с мячом. | 2 | | | Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры. |
| 20 - 21 | Упражнения с мячом. | 2 | | | Дозирование силы удара мяча для большого тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры. |
| 22 - 23 | Упражнения с мячом. | 2 | | | Дозирование силы удара мяча для большого тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, сверху. Броски с отскоком от стены с ловлей мяча. Подвижные игры. |
| 24 - 26 | Упражнения с мячом. | 3 | | | Дозирование силы удара мяча для большого тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, сверху. Броски с отскоком от стены снизу за 30сек с ловлей мяча. Подвижные игры. |
| 27 - 28 | Упражнения с мячом. | 2 | | | Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры. |
| 29 - 30 | Упражнения с мячом. | 2 | | | Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, сверху. Броски с отскоком от стены с ловлей мяча. Подвижные игры. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **4** четверть<br>1 | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Элементы акробатических упражнений. | 1 | | | Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Выполнение строевых команд. ОРУ. Перекаты в различные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры. |
| 2 | Строевые упражнения. Ползание. | 1 | | | Расчет по порядку. ОРУ. Подлезание под препятствие, передвижение ползком. Подвижные игры. |
| 3 | Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. | 1 | | | Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры. |
| 4 - 5 | Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. | 2 | | | Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, Стойка на носках. Подвижные игры. |
| 6 - 7 | Строевые упражнения. Упражнение на равновесие. | 2 | | | Повороты на право, налево под счет. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием сквозь обруч, Стойка на правой, левой ноге. Подвижные игры. |
| 8 - 9 | Строевые упражнения. Лазанье. | 2 | | | Повороты на право, налево под счет. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | перекладине. Подвижные игры. |
| 10 - 11 | Строевые упражнения. Лазанье по канату. | 2 | | | Расчет на 1 — 2. Лазанье по канату. Подвижные игры. |
| 12 - 13 | Высокий старт. Бег с ускорением. | 2 | | | Высокий старт. Бег с ускорением. Подвижные игры. |
| 14 - 15 | Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. | 2 | | | Прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. |
| 16 - 17 | Прыжок в длину с места. | 2 | | | Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. Подвижные игры. |
| 18 - 19 | Прыжок в высоту способом «согнув ноги». | 2 | | | Прыжок в высоту способом «согнув ноги». Бег с ускорением 30м. Подвижные игры. |
| 20 - 21 | Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты. | 2 | | | Метание м/м в цель. Эстафетный бег. Подвижные игры. |
| 22 - 24 | Метание м/м на дальность. Спортивные эстафеты. | 3 | | | Метание м/м на дальность. Эстафетный бег. Подвижные игры. |