

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Луговская СОШ»
Тешева И.Н
Приказ №170/4 от 31.08.2022 г

Рабочая программа учебного предмета

«Физической культуре»

(начальное общее образование)

(адаптированная образовательная программа

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
вариант 1)

Составлена на основе примерных рабочих программ для обучающихся с
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

2 класс

Составитель:

Федосеев Дмитрий Вячеславович

с. Луговое 2022 г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью 2 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- федерального перечня учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОО;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с умственной отсталостью (вариант 1) МКОУ «Луговская СОШ»;
- учебного плана начального общего образования МКОУ «Луговская СОШ» на 2022-2023 учебный год;
- учебного плана адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)
- Положения о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Луговская СОШ».

Вариант и срок реализации программы: Вариант 1 – 9/12/13 лет

Направления коррекционной работы:

- Педагог-психолог: стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов, формирование и развитие учебной мотивации и учебного поведения, помощь в адаптации к условиям школьной среды, формирование и развитие коммуникативных и социальных навыков, развитие эмоциональной сферы.
- Учитель-логопед: накопление и активизация словаря, коррекция и развитие всех компонентов речи, помощь в формировании навыков письма и чтения, коррекция темпо-ритмической организации речи, коррекция просодических компонентов речи.
- Учитель-дефектолог: коррекция и развитие познавательной деятельности, мыслительных операций на основе изучаемого программного материала, формирование базовых учебных действий, развитие зрительно-двигательной координации, крупной и мелкой моторики, развитие пространственно-временных ориентировок, формирование и развитие элементарных представлений об окружающем мире, познавательной активности.
- Социальный педагог: координация взаимодействия субъектов образовательного процесса.

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.

1. Общая характеристика 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.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Во 2 классе 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

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.

Основное содержание 2 класса

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.

Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.

Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

Легкая атлетика (Ходьба) Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании.

Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

(Бег) Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

(Прыжки) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

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.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».

Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

Гимнастика Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Упражнения без предметов

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».

Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».

Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны». Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.

Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

Упражнения с предметами

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля. Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.

Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.

Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». Стойка на одной ноге.

Передача и переноска предметов.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах

Подвижные игры

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.

Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.

Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».

ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.

ОРУ. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».

Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает- не летает».

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».

Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».

Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Раздел, количество часов	Тема урока
1	Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.
2		Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.
3		Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
4		Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики
5	Легкая атлетика	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании.

	Ходьба	Правила поведения на уроках легкой атлетики.
6		Понятие о начале ходьбы и бега.
7		Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.
8		Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.
9		Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.
10		Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
11	Бег	Перебежки группами и по одному 15-20 м.
12		Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».
13		Чередование бега и ходьбы на расстоянии.
14		Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».
15		Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».
16	Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
17		Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.
18		Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».
19		Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».
20		Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.
21		Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.
22		Обучение прыжку в длину с места.
23	Гимнастика	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.
24		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.
25		ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.
26		Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.
27		Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.
28		Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг.
29		Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
30	Упражнения без предметов	Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища
31		Выполнение упражнений для мышц шеи.
32		Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

33	Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».
34	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».
35	Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.
36	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».
37	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».
38	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».
39	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.
40	Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».
41	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него.
42	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение.
43	Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног.
44	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.
46	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку,

		подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.
47	Упражнения с предметами.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.
48		Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.
49		Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».
50		Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.
51		Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».
52		Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».
53		Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».
54		Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.
55	Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».
56		Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.
57	Лазание и перелазание	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».
58		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.
59		Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».
60		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».
61		Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».
62		Обучение перелазанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».
63		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.
64		Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными

		положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».
65		Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».
66	Лыжная подготовка	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.
67		Одежда и обувь лыжника.
68		Подготовка к занятиям на лыжах.
69		Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.
70		Передвижение на лыжах
71	Подвижные игры 1	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.
72		ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».
73		Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.
74		Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».
75		ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.
76		ОРУ. Игра «Наблюдатель».
77		Коррекционная игра «Запомни порядок».
78		Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».
79		Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».
80		Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».
81		Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».
82		Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь»
84		Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.
85		Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».
86	Легкая атлетика Ходьба	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».
87		Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».
88		Повторение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.
89	Метание	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.

90		Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.
91		Произвольное метание малых и больших мячей в игре.
92		Произвольное метание малых и больших мячей в игре.
93		Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».
94		Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.
95		Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.
96		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.
97		Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.
98		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.
99		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.
100		Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».
101		Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».
102		Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

*дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

*спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры, велосипеды и т.д.

