**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  Руководитель МО  (Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № \_\_\_ |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

**4 «А» класс**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 1))**

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

- создать условия для всестороннего развития личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровняих психофизического развития, комплексной коррекции двигательных нарушений развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

Программа ориентирует их на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

**Учебно-тематический план**

На его изучение отведено102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Раздел | | | Всего часов |
|  | гимнастика, акробатика | легкая атлетика | подвижные и спортивные игры |  |
| 4 | 24 | 48 | 30 | 102 |

**Содержание программного материала**

**4 А класс**

**Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

**Гимнастика**

***Строевые упражнения***

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом

***Общеразвивающие упражнения без предметов***

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами***

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами

***Элементы акробатических упражнений***

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя

***Лазанье***

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла

***Висы***

Упор в положении присев и лежа на матах

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь

***Равновесие***

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см

***Опорные прыжки***

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись

***Легкая атлетика***

***Ходьба***

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

***Бег***

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м

***Прыжки***

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)

***Метание***

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м

***Коррекционные упражнения*** (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени

***Подвижные игры***

«Слушай сигнал», «Космонавты»

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»

«Два сигнала», «Запрещенное движение»

«Музыкальные змейки», «Найди предмет»

***Коррекционные игры***

«Запомни порядок», «Летает — не летает»

***Игры с элементами общеразвивающих упражнений***

«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»

«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»

«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»

***Игры с бегом и прыжками***

«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»

«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»

***Игры с бросанием, ловлей и метанием***

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу

«Подвижная цель», «Обгони мяч»

***Пионербол***

Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

**Требования к знаниям и умениям учащихся**

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 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.

**Критерии и нормы оценки результатов обучения**

Оценка «**5**»самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Оценка«**4**» смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

Оценка«**3**»преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

Оценка«**2**»действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**Планируемые результаты реализации программы.**

***Личностные учебные действия***

Личностные учебные действия ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

***Коммуникативные учебные действия***

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

***Регулятивные учебные действия:***

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

***Познавательные учебные действия:***

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**Материально-техническое обеспечение:**

- 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, тренажёры и т.д.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Рассмотрено и рекомендовано  к утверждению на  заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  «28» августа 2025 г. | «Утверждено»  и введено в действие приказом от «28» августа 2025 г. № 312 |
| Принято решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025 г. № 1 |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по адаптивной физической культуре**

4«А» класса

(в соответствии с АООП УО (вариант 1))

|  |
| --- |
| Разработала:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечание |
| **1 четверть** | | | | | | |
|  | Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке, ОРУ на месте. Игра «Ловишки». | | 1 |  | Инструктаж |  |
|  | Шеренга, колонна, равнение по носкам. Ходьба с различным положением рук и ног. Игра «Ловишки». | | 1 |  | Строевые упражнения, на месте и в движении |  |
|  | Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой!». Медленный бег на носках, ОРУ на месте. Игра «Ловишки». | | 1 |  | Строевые упражнения.  Подвижные игры. |  |
|  | Медленный бег в затылок друг другу с соблюдением интервала движения. Специальные беговые упражнения. Игра «Кто быстрее?». | | 1 |  | Бег с соблюдением дистанции. |  |
|  | Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто быстрее?» | | 1 |  | Прыжки на скакалке. |  |
|  | Понятия старта и финиша. Бег на скорость. Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Игра «Запрещённое движение». | | 1 |  | Рассказ о беге на короткие дистанции. |  |
|  | ОРУ с большими мячами. Бег из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игра «Кто дальше прыгнет?». | | 1 |  | Бег по сигналу, с разворота, с приседа. |  |
|  | Бег с ускорением на 20- 30 метров. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением на 20- 30 метров. | | 1 |  | Бег на короткие дистанции. |  |
|  | Бег с ускорением по одному и в парах по прямой. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Игра « Кто дальше бросит?». | | 1 |  | Бег в парах.  Подвижные игры. |  |
|  | Бег с учётом времени на 30 метров. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах. Игра «Кто дальше бросит?». | | 1 |  | Бег с учётом времени. |  |
|  | Прыжки в длину с места. ОРУ с малыми мячами. Игра «Третий лишний». | | 1 |  | Прыжки в длину с места. |  |
|  | ОРУ с малыми мячами. Прыжки в длину с места.. Игра «У ребят порядок строгий». | | 1 |  | ОРУ с малыми мячами |  |
|  | Прыжки в длину с места на дальность с мягким приземлением. Челночный бег. Игра «У ребят порядок строгий». | | 1 |  | Прыжки в длину с места на дальность с мягким приземлением. |  |
|  | Прыжки в длину с места на результат. Челночный бег. ОРУ с малыми мячами. Игра «У ребят порядок строгий». | | 1 |  | Челночный бег |  |
|  | Метание малого мяча о стену одной рукой с места. Медленный, равномерный бег до 2 минут, правильное дыхание во время бега. Игра «Рыбаки и рыбки». | | 1 |  | Метание, бег. |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель одной рукой с места. Медленный, равномерный бег до 2 минут с правильным дыханием во время бега. Игра «Рыбаки и рыбки». | | 1 |  | Метание малого мяча. Медленный бег. |  |
|  | Метание малого мяча одной рукой с места на дальность. Медленный, равномерный бег с тренировкой правильного дыхания. Прыжки с длинной скакалкой. Игра «Кто дальше прыгнет?». | | 1 |  | Метание мяча. Прыжки на скакалке |  |
|  | Медленный, равномерный бег до 2 минут с правильным дыханием. Прыжки в длину на дальность с 2-3 шагов разбега с низким приземлением. Игра «Пустое место». | | 1 |  | Бег, прыжки. |  |
|  | Прыжки в длину на дальность с 2-3 шагов разбега с низким приземлением. Челночный бег. Игра «Пустое место». | | 1 |  | Прыжки в длину с разбега. |  |
|  | Прыжки в длину с короткого разбега. Встречные эстафеты. Игра «Охотники и утки». | | 1 |  | Прыжки, эстафеты. |  |
|  | Бег с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты. Игра «Охотники и утки». | | 1 |  | Бег. |  |
|  | Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжки с короткой скакалкой. Игра «Попади в цель!». | | 1 |  | Прыжки с короткой скакалкой. |  |
|  | Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения. | | 1 |  | Упражнения на формирование правильной осанки. |  |
|  | Прыжки в высоту с 2-3 шагов прямого разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Попади в цель!». | | 1 |  | Прыжки в высоту. |  |
|  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Встречные эстафеты. Игра «Третий лишний». | | 1 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. |  |
| 1. **четверть** | | | | | |  |
| 1 | | Правила поведения и ТБ для учащихся по разделу «Гимнастика». Построения в шеренгу, колонну, равнение по носкам; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс стой!». | 1 |  | Инструктаж. Строевые упражнения. |  |
| 2 | | Построения в шеренгу, колонну, равнение по носкам; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс стой!». Игра «Ловишки» | 1 |  | Построения в шеренгу, колонну, равнение по носкам. |  |
|  | | Строевые упражнения. Висы и упоры. Игра «Ловишки» | 1 |  | Висы и упоры. |  |
|  | | Строевые упражнения. Совершенствование висов и упоров на различных гимнастических снарядах. Игра «Ловишки». | 1 |  | Строевые упражнения. |  |
|  | | Лазания по гимнастической лестнице. Игра «Ловишки» | 1 |  | Лазания по гимнастической лестнице. |  |
|  | | Лазания по гимнастической скамейке. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Лазания. |  |
|  | | Лазания по гимнастической лестнице и гимнастической скамейке. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Лазания по гимнастической лестнице и гимнастической скамейке. |  |
|  | | Лазания и подлезания. ОРУ в движении. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | Лазания и подлезания. |  |
|  | | Совершенствование лазаний и подлезаний. ОФП. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  | ОФП. Игра «Кто быстрее?» |  |
|  | | Передвижения на четвереньках по полу с выполнением различных заданий. Перелезания. Игра «Запрещённое движение». | 1 |  | Ползанье на матах. |  |
|  | | Упражнения в равновесии на полу. ОРУ со скакалкой. Игра «Запрещённое движение». | 1 |  | Упражнения в равновесии на полу |  |
|  | | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 |  | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. |  |
|  | | Акробатические упражнения: группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях; перекаты. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит?» | 1 |  | Акробатические упражнения. |  |
|  | | Акробатические упражнения: группировки, перекаты; кувырок вперёд по наклонному мату; стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Третий лишний» | 1 |  | Группировки, перекаты; кувырок вперёд по наклонному мату. |  |
|  | | Совершенствование акробатических упражнений. Игра «Третий лишний» | 1 |  | Совершенствование акробатических упражнений. |  |
|  | | ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «У ребят порядок строгий» | 1 |  | Упражнения на формирование правильной осанки. |  |
|  | | ОРУ с большими мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «У ребят порядок строгий» | 1 |  | ОРУ с большими мячами. |  |
|  | | ОРУ с обручами. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «У ребят порядок строгий» | 1 |  | ОРУ с обручами. |  |
|  | | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Игра «У ребят порядок строгий». Контрольная аттестация. | 1 |  | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений |  |
|  | | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. ОРУ с мячами. Игры. | 1 |  | Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений |  |
|  | | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  | Ходьба по гимнастической скамейке. |  |
|  | | Упражнения с предметом на голове. Подвижные игры. | 1 |  | Упражнения с предметом на голове. Подвижные игры. |  |
|  | | Упражнения на формирование правильной осанки. Акробатические упражнения. | 1 |  | Акробатические упражнения. |  |
| 1. **четверть** | | | | | | |
| **1** | Правила поведения и ТБ для учащихся по разделу спортивные игры. ОРУ с баскетбольными и мячами. | | 1 |  | ОРУ с баскетбольными и мячами. |  |
| **2** | ОРУ с баскетбольными и мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. | | 1 |  | ОРУ с баскетбольными и мячами. |  |
| **3** | Подбрасывания большого мяча и его ловля на месте и в движении; передачи мяча друг другу. | | 1 |  | Упражнения с мячом. |  |
|  | ОРУ с баскетбольными мячами. ОФП. | | 1 |  | Упражнения с б/б мячами. |  |
|  | ОРУ с баскетбольными мячами в движении. Челночный бег. | | 1 |  | Челночный бег. |  |
|  | Перекатывания мяча в парах, тройках, в кругу. Броски мяча в пол и его ловля на месте и в движении. | | 1 |  | Упражнения с мячом в группе. |  |
|  | Подбрасывания и ловля большого мяча на месте и в движении. По одному и в парах. | | 1 |  | Упражнения с б/б мячами. |  |
|  | ОРУ с малыми набивными мячами в парах, тройках, в кругу. Бег из различных исходных положений. | | 1 |  | Бег из различных исходных положений. |  |
|  | Броски баскетбольного мяча в пол и его ловля на месте и в движении по одному. Эстафеты с мячами. | | 1 |  | Броски баскетбольного мяча. |  |
|  | Броски мяча о стену и его ловля одной и двумя руками. Прыжки с короткой скакалкой. | | 1 |  | Броски мяча о стену и его ловля одной и двумя руками. |  |
|  | Броски мяча в пол и его ловля в движении; ведения мяча одной и двумя руками на месте. Упражнения на формирование правильной осанки. | | 1 |  | Упражнения на формирование правильной осанки. |  |
|  | Ведения мяча одной и двумя руками на месте и в движении. ОФП. | | 1 |  | Ведения мяча. |  |
|  | Передачи мяча друг другу на месте различными способами. | | 1 |  | Передачи мяча. |  |
|  | Передачи мяча друг другу на месте различными способами и его ловля. Челночный бег. | | 1 |  | Передачи мяча. |  |
|  | Броски в малое баскетбольное кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. | | 1 |  | Броски в малое баскетбольное кольцо. |  |
|  | Ведение мяча одной и двумя руками на месте и в движении и передачи мяча друг другу различными способами. | | 1 |  | Ведение мяча. |  |
|  | Эстафеты с баскетбольными и набивными мячами. ОФП. | | 1 |  | Эстафеты с баскетбольными и набивными мячами. |  |
|  | Эстафеты с баскетбольными и набивными мячами; броски в малое баскетбольное кольцо различными способами. | | 1 |  | Эстафеты с баскетбольными и набивными мячами |  |
|  | Ведение б/б мяча на месте, в движении, броски с различных положений | | 1 |  | Ведение б/б мяча. |  |
|  | Общие представления об игре и её правилах. ОРУ с волейбольными мячами. | | 1 |  | Правила игры. |  |
|  | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку. Бег из различных исходных положений. | | 1 |  | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку. |  |
|  | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку одной и двумя руками. Прыжки с длиной скакалкой. | | 1 |  | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку. |  |
|  | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку с последующей его ловлей. Эстафеты с мячами. Упражнения на формирование правильной осанки. | | 1 |  | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку. |  |
|  | Перебрасывания мяча ч/з волейбольную сетку с последующей его ловлей. | | 1 |  | Перебрасывания мяча ч/з низкую волейбольную сетку. |  |
|  | Подачи мяча одной и двумя руками с угла площадки. Переноска и передача мячей в движении. | | 1 |  | Подачи мяча одной и двумя руками. |  |
|  | Подачи мяча одной и двумя руками с угла площадки; разыгрывания мяча в три пасса. Прыжки с короткой и длинной скакалкой. | | 1 |  | Подачи мяча одной и двумя руками. |  |
|  | Расстановка игроков на площадке, зоны игры. Бег из различных исходных положений. | | 1 |  | Расстановка игроков на площадке, зоны игры |  |
|  | Расстановка игроков на площадке, зоны игры. Упражнения с набивными мячами. | | 1 |  | Расстановка игроков на площадке, зоны игры |  |
|  | Игра в пионербол по упрощённым правилам. Многоскоки; эстафеты с бегом. | | 1 |  | Игра в пионербол по упрощённым правилам. |  |
|  | Игра в пионербол. ОФП. | | 1 |  | Игра |  |
| 1. **четверть** | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке, ОРУ на месте. Игра «Ловишки». | | 1 |  | Вводный инструктаж. |  |
| 2 | Медленный, равномерный бег до 2 мин. с правильным дыханием. Прыжки в длину с места с низким приземлением. Игра «Пустое место». | | 1 |  | Бег до 2 мин. |  |
| 3 | Медленный, равномерный бег до 2 мин. с правильным дыханием. Прыжки в длину с места с низким приземлением. ОРУ в движении. Игра «Пустое место». | | 1 |  | Бег до 2 мин. Прыжки в длину с места. |  |
| 4 | Медленный, равномерный бег до 2 мин. с правильным дыханием. Прыжки в длину с места с низким приземлением с учётом результата. Игра «Пустое место». | | 1 |  | Бег до 2 мин. Прыжки в длину с места. |  |
|  | Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто быстрее?» | | 1 |  | Специальные беговые упражнения. |  |
|  | Бег с ускорением на 20 – 30 метров. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто быстрее?» | | 1 |  | Бег с ускорением. |  |
|  | Бег с учётом времени на 30 метров. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах. Игра «Кто дальше бросит?» | | 1 |  | Бег с ускорением |  |
|  | Специальные беговые упражнения. ОРУ со скакалкой. Челночный бег. Игра «У ребят порядок строгий». | | 1 |  | Челночный бег. |  |
|  | Прыжки в длину на дальность с 2 – 3 шагов разбега с низким приземлением. Челночный бег. Игра «Пустое место». | | 1 |  | Прыжки в длину. |  |
|  | Прыжки в длину на дальность с 2 – 3 шагов разбега с низким приземлением. Игра «Попади в цель». | | 1 |  | Прыжки в длину |  |
|  | Бег с преодолением 3 -4 препятствий. Прыжки с короткой скакалкой на одной и двух ногах. Игра «Охотники и утки». | | 1 |  | Бег с преодолением препятствий. |  |
|  | Бег с преодолением полосы препятствий. Прыжки с короткой скакалкой. Игра «Попади в цель». | | 1 |  | Бег с преодолением полосы препятствий. |  |
|  | Прыжки в высоту с 2–3 шагов прямого разбега. Специальные прыжковые упражнения. Игра «Попади в цель». | | 1 |  | Прыжки в высоту с 2–3 шагов прямого разбега. |  |
|  | Прыжки в высоту с прямого разбега. Встречные эстафеты. Игра «Третий лишний». | | 1 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега. |  |
|  | Метание малого мяча о стену одной рукой с места. Игра «Рыбаки и рыбки». | | 1 |  | Метание малого мяча о стену одной рукой с места. |  |
|  | Метание малого мяча в вертикальную цель одной рукой с места. Игра «Рыбаки и рыбки». | | 1 |  | Метание малого мяча |  |
|  | Метание малого мяча на дальность одной рукой с места. Прыжки с короткой скакалкой. Игра «Охотники и утки». | | 1 |  | Метание малого мяча на дальность одной рукой с места. Прыжки с короткой скакалкой. |  |
|  | Встречные и круговые эстафеты. Прыжки на левой и правой ногах. Игра «Охотники и утки». | | 1 |  | Встречные и круговые эстафеты. |  |
|  | ОРУ с большими мячами. Бег из различных исходных положений. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Игра «Кто быстрее?» | | 1 |  | Бег из различных исходных положений. |  |
|  | Бег из различных исходных положений. Броски малого набивного мяча на дальность. Игра «Кто дальше прыгнет?» | | 1 |  | Броски малого набивного мяча на дальность. |  |
|  | Броски малого набивного мяча на дальность. Игра «Кто дальше прыгнет?»  Контрольная аттестация. | | 1 |  | Броски малого набивного мяча на дальность. |  |
|  | Многоскоки. Прыжок в длину с места. | |  |  | Прыжки. |  |
|  | Челночный бег. Прыжки с короткой и длинной скакалкой. | | 1 |  | Челночный бег. |  |
|  | Чередования ходьбы и бега. Прыжки на короткой скакалке. | | 1 |  | Чередования ходьбы и бега. |  |