

1 Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897, и Примерной Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевича М., Просвещение, 2013.) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И, Плаксиной. – М.: Просвещение, 1997), и методических указаний из программы специальных общеобразовательных школ для слепых детей: «Физическое воспитание учащихся школ слепых детей» с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Нормативные акты и учебно-методические документы на основании которых разработана данная программа:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования РФ от 10 апреля 2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся (воспитанников) с отклонениями в развитии»;
- Учебный план школы

Методические рекомендации «Примерное содержание коррекционных занятий в специальной общеобразовательной школе для слабовидящих детей».

-«Комплект примерных рабочих программ для 1 класса по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для слабовидящих обучающихся».

В связи с климатическими особенностями региона и материально-технической базой школы-интерната, предусмотрено замещение разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка» путем увеличения количества учебных часов в разделах «Легкая атлетика» и «Гимнастика».

Данная рабочая программа ориентирована на учебник: Лях В.И. «Физическая культура 1 – 5 кл.: учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2013.

Цели и задачи предмета.

- повышение двигательной активности и мобильности, достижение независимости обучающихся с глубокими нарушениями зрения;
- обеспечение комплексного подхода к решению образовательных проблем ребенка, развитие его способностей (моторных, умственных), а также социально-бытовых навыков.

Для обеспечения реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся программа имеет следующие особенности, заключающиеся в:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;
- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;

- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;
- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации слепых детей.
 - словесные методы обучения;
 - звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
 - метод наглядности (при отсутствии зрения – осязательная);
 - метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
 - метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
 - метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с глубокими нарушениями зрения.

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слепые учащиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);
- соблюдение необходимого для слепого учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);
- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций учащихся с остаточным зрением (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;
- определенного уровня освещенности спортивных залов;
- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;

- иметь рационально освещенный спортивный зал;
- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и пр;
- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;
- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения врача педиатра.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

2 Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования детей с глубокими нарушениями зрения определяет содержание курса общеобразовательной школы 3-4 вида и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» и «Плавание» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Легкая атлетика».

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе адаптивного физического воспитания, обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры на ступени начального общего образования отводится 507 часов, в том числе в 1 классе 99 учебных часов из расчета 3 учебных часа в неделю, во 2 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 3 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 4 классе 102 учебных часа из расчета 3 учебных часа в неделю, в 5 классе 68 учебных часов из расчета 2 учебных часа в неделю.

4 Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

- Ценностные ориентации являются важнейшим компонентом структуры личности, который определяет ее поведение и отношение к окружающему миру.
- Программа направлена на формирование у слепых обучающихся личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий на уроках физической культуры:
- личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности;
- чувство гордости за достижения в мировом и отечественном спорте российских спортсменов;
- понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

- понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;
- овладение первоначальными представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение опытом выполнения основных видов движений;
- ориентация на двигательную активность, самореализацию;
- умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;
- накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;
- овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- развитие мотивации к преодолению трудностей при выполнении физических упражнений;
- понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;
- умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;
- умение принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;
- умение привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;
- использование сохранных анализаторов при выполнении произвольных движений;
- умение различать способ и результат деятельности;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровье сберегающее поведение; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- использование речи для организации и регуляции движения;
- умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат «слепой – зрячий», «слепой - слепой» в процессе овладения физическими упражнениями;
- умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения при занятиях физической культурой.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку одноклассникам при выполнении учебных заданий;
- доброжелательно и уважительно относиться к одноклассникам при объяснении ошибок и способах их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем, соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать с одноклассниками, соблюдая правила проведения подвижных игр;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

6 Содержание обучения.

1 класс 99 часов

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1.Естественные основы (в процессе урока).

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и положение в пространстве. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2.Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 час).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- свободная ходьба (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с указанием направления (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба в колонне и по кругу, взявшись за руки в определенном направлении с остановкой по звуковому сигналу;
- ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир);
- ходьба в полной координации.

Бег:

- знакомство с движениями рук во время бега;
- бег на месте;
- медленный бег по кругу с остановкой по звуковому сигналу;
- бег по кругу, по прямой (20м) в полной координации (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- бег с ускорением;
- бег по дистанции 15 м с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал;
- бег в играх.

Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость».

Метания:

- название метательных снарядов;
- броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей;
- метание разных предметов в направлении звукового сигнала;
- метание малого мяча двумя руками из-за головы;
- метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал).

Прыжки:

- легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах);
- прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки;
- прыжки в глубину с высоты не более 25см;
- прыжки ноги врозь и вместе;
- прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см;
- прыжок в длину с места с приземлением на маты (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения)

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (30часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

- построение в колонну по одному;
- построение в шеренгу;
- построение круга;
- повороты налево», «направо», ориентируясь на голос учителя;
- выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» (общее знакомство к концу учебного года);
- расчет на 1-й и 2-й, по порядку.

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без);
- стойка на носках на бревне продольно и поперек и ходьба вперед, руки с стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения);
- стойка, стопы на одной линии;
- ходьба по гимнастической скамейке со страховкой учителя и ориентировкой на тактильные ощущения.

Акробатика:

- положение «упор присев»;
- положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе);
- перекаты в положении «группировка», лежа на спине с ориентировкой на тактильные ощущения;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх).

Лазанье и перелезания:

- перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом);
- лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами;
- лазанье в стороны по гимнастической стенке;
- перелезание через препятствие высотой 50-60 см (произвольным способом);
- подлезание под препятствия высотой не ниже 30 см произвольным способом.

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.3. Подвижные игры, эстафеты (21 часов).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

2класс 102 часа

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Строение тела человека и положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Основные формы движения.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 час).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с преодолением препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба на носках (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба на месте и продвижением вперед с правильной работой рук и ног (с ориентировкой на осязательный анализатор);

- ходьба с левой ноги (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с ускорением и переходом на бег (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба с движениями рук (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ритмизованная ходьба (с притоптыванием, со словами, с подсчетом или пением);

Бег:

- понятие «короткая дистанция», «бег на скорость»;
- обучение движению рук во время бега;
- бег на месте;
- медленный бег по кругу с остановкой на звуковой сигнал;
- бег с преодолением 2-3 простейших препятствий (подлезть под сетку, прыгнуть через воображаемую канаву и т.п.) с ориентировкой на звуковой сигнал
- бег наперегонки до 30 м (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- легкий бег на звуковой сигнал и по памяти 20 – 30 м;
- бег в чередовании с ходьбой до 100 м;
- бег по дистанции 20 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковые сигналы.

Метания:

- название метательных снарядов;
- бросание большого и малого мяча в пол и вверх и ловля двумя руками под общий счет;
- бросание большого мяча через препятствия на расстоянии 2 – 6 шагов;
- метание малого мяча с переносом тяжести тела с одной ноги на другую;
- метание разных легких предметов в направлении звукового сигнала;
- метание малого мяча в цель (щит 1х1 м, висющий на высоте 170-180 см от пола) с расстояния 4-4,5 м с ориентировкой на звуковой сигнал.

Прыжки:

- прыжки на месте с поворотом на 90°;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат);
- прыжок в высоту с разбега с двух-трех шагов (выработка правильного толчка и приземления);

- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения (обучение толчку одной ногой в зоне отталкивания с разбега 3-5 шагов).

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (32 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Признаки правильной осанки, ходьбы, бега.

Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

- построение в шеренгу и в колонну по одному на скорость;
- правильное выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»;
- повороты направо, налево;
- размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге.

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- в основной стойке и в стойке на носках, повороты головы с различными положениями рук;
- стойка на одной, другая вперед, в сторону, назад с различными положениями рук до 5 секунд (с дополнительной опорой и без нее);
- равновесие на одной, другая вперед, согнута в колене, руки в стороны «цапля» (1 часть гимнастической комбинации);
- ходьба по доске гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, поворотами на 90⁰ и 180⁰ (с ориентировкой на тактильные ощущения);
- ходьба по бревну на высоте 40 см со страховкой преподавателя;
- стоя на бревне поперек и продольно с различными движениями рук, приседания (со страховкой учителя и с ориентировкой на тактильные ощущения).

Акробатика:

- перекаты в положении «группировка, лежа на спине» из И.П. «упор в группировке» в И.П.;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх;
- стойка на лопатках, согнув ноги;
- из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев (2 часть гимнастической комбинации);
- ходьба по доске гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, поворотами на 90^0 и 180^0 (с ориентировкой на тактильные ощущения);
- ходьба по бревну на высоте 40 см со страховкой преподавателя;
- стоя на бревне поперек и продольно с различными движениями рук, приседания (со страховкой учителя и с ориентировкой на тактильные ощущения).

Лазанье и перелезания:

- лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз на разное количество ступеней со страховкой учителя;
- лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре, стоя на коленях;
- лазанье по гимнастической стенке одноименным способом;
- вис на канате;
- перелезание через гимнастическую скамейку или бревно (высота до 50 см).

Подвижные игры, эстафеты (22 часов).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

3 класс 102 часа

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Комплексы упражнений на развитие различных физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Водные процедуры. Тестирование физических способностей.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 часов).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- Ходьба с изменением длины и частоты шага;
- ходьба через одно и несколько препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба с правильной работой рук и ног (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- различные виды ходьбы: на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д. (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с внезапными остановками (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- чередование ходьбы и бега до 100 м (с ориентировкой на звуковой сигнал);
- ходьба с движениями рук (с ориентировкой на осязательный анализатор);
- ходьба с преодолением одного и нескольких препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный анализатор).

Бег:

- бег индивидуально и в колонне по одному с ориентировкой на осязательные и тактильные ориентиры;
- обучение движению рук во время бега;
- бег с прыжком после звукового сигнала;
- бег с ускорением за лидером;
- бег в эстафетах с ориентировкой на звуковой сигнал;
- бег в коридоре (ширина 150-200 см) с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти;
- равномерный бег до 30 м;
- бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.

Метания:

- метание разных предметов через препятствия, высотой 2-2,5 м, с расстояния 3-4 м, с ориентировкой на звуковой сигнал;
- метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 10-12 м от метящего;
- метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти;

- метание мяча в двигающуюся озвученную мишень;
- метание мяча в цель с расстояния; 4 м – девочки, 5 м – мальчики с ориентировкой на звуковой сигнал (ориентир на высоте 2 – 2,5 м);
- метание малого мяча на технику и дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.

Прыжки:

- прыжки на месте с поворотом на 90^0 , с разными положениями ног и рук, с движениями рук;
- прыжки с ноги на ногу;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, в сторону с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения;
- прыжки с хватом за рейку гимнастической стенки – чередование прыжков на первую рейку и на пол;
- прыжок в длину с места с приземлением на мягкий гимнастический мат с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти;
- прыжок в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения с приземлением на мягкий гимнастический мат (обучение толчку одной ногой в зоне отталкивания с разбега 3-5 шагов);
- прыжок в высоту толчком одной ноги и приземлением на две с разбега 3-5 шагов с приземлением на мягкий гимнастический мат (отрабатывается ориентировка, правильный толчок и приземление);
- прыжки в глубину с высоты 60 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат)

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (30 часа).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Признаки правильной осанки, ходьбы, бега.

Упражнения для формирования осанки.

Строевая подготовка:

- расчет в шеренге по порядку;
- размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание приставным шагом на вытянутые руки в колонне по одному, в шеренге;
- выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»;
- построение в две шеренги.

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на одном носке с различными положениями рук (с дополнительной основой и без нее);
- стойка на двух пятках и на одной пятке (с дополнительной опорой и без нее);
- равновесие, стоя на одной ноге, другая назад «ласточка» (1 часть гимнастической комбинации);
- ходьба по бревну (высотой до 50 см) со страховкой и ориентировкой на тактильные ощущения;
- ходьба по бревну, укрепленному на полу, лицом и спиной вперед, боком, с поворотом на 90^0 и 180^0 , на носках, с предметом в руках, с различными движениями рук со страховкой учителя и ориентировкой на тактильные ощущения.

Акробатика:

- перекаты в положении «группировка, лежа на спине» из И.П. «упор в группировке» в И.П.;
- перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх;
- стойка на лопатках;
- из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев (2 часть гимнастической комбинации);
- кувырок вперед (строго по показаниям)

Лазанье и перелезания:

- лазание по наклонной скамейке (45^0) разными способами с переходом на гимнастическую стенку (со страховкой учителя);
- лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по гимнастической стенке разными способами;
- вис на канате на прямых руках;
- вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди;
- изучение захвата каната ногами скрестно;
- перелезание через разные препятствия высотой до 80 см.
- ходьба на звуковой сигнал и по памяти до 50 м;

2.3. Подвижные игры, эстафеты (24 часа).

Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.

- название и правила игр;
- инвентарь, оборудование, организация;
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.

4 класс 102 часа

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Естественные основы (в процессе урока).

Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока).

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

2. Двигательные умения и навыки.

2.1. Легкоатлетические упражнения (48 час).

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

Ходьба:

- ходьба с правильной работой рук и ног;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- сочетание обычной ходьбы с ходьбой на носках;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба с внезапными остановками;
- ходьба с движениями рук;
- чередование ходьбы и бега до 100 м;
- ходьба в зале в разных направлениях, обходя маты и разные предметы;
- ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Бег:

- быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд;
- медленный бег на месте: 2-3 раза по 30-40 секунд;
- бег с ускорением;
- равномерный бег 2-3 раза по 30 секунд;
- медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;
- бег с заданным темпом и скоростью;

- бег на скорость в заданном коридоре;
- встречная эстафета;
- бег на результат (30 м);
- свободный бег в играх.

Метания:

- метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м;
- метание мяча в цель с расстояния 4-6 м;
- метание мяча в движущуюся цель;
- броски набивного мяча;
- бросок мяча в горизонтальную цель;
- броски мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние;
- метание в играх.

Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):

- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед;
- прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в длину по заданным ориентирам;
- прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- тройной прыжок с места;
- прыжок в высоту с прямого разбега;
- прыжки в играх.

22.3. Гимнастика с элементами акробатики (28 часов).

Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Упражнения для формирования навыка правильной осанки, ритмические упражнения.

Строевая подготовка:

- равнение в шеренге налево, направо, на середину;
- выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно»;
- расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый-второй»;
- повороты на месте направо и на лево на пятке одной ноги и на носке другой;
- размыкание и смыкание приставными шагами;

- ходьба на месте с остановкой на два счета;
- передвижения: по диагонали, противходом, змейкой.

ОРУ:

- упражнения для развития мышц шеи;
- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;
- упражнения для развития мышц всего тела.

Равновесия:

- стойка на носках по линии (одна нога впереди другой) с различными положениями рук;
- приседание с закрытыми глазами;
- сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнением в равновесии;
- поднимание одной ноги с различными движениями рук;
- стойка на двух пятках и одной пятке;
- расхождение вдвоем на гимнастической скамейке;
- стоя поперек и продольно на бревне, выполнение различных положений рук, приседания;
- ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна);
- ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами;
- ходьба с грузом на голове;
- балансирование гимнастической палки ногой;
- кружение во время ходьбы на 540^0 в разные стороны;
- чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 180^0 ;
- повторение упражнений с закрытыми глазами;
- горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка»).

Акробатика:

- кувырок вперед в группировке из упора присев (строго по медицинским показаниям);
- стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой ногами на стенку;
- стойка на лопатках без опоры.

Лазанье и перелезания:

- лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
- лазанье по наклонной плоскости (угол наклона $20-25^0$);

- лазанье по канату на высоту до 2 м свободным способом;
- перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см;
- преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием.

Висы:

- вис завесом;
- вис на согнутых руках, согнув ноги;
- на гимнастической стенке вис прогнувшись;
- подтягивания ног в висте.

Упражнения с большим мячом:

- высокое подбрасывание мяча и ловля его;
- броски мяча друг другу разными способами.

Упражнения на точность:

- ходьба по прямой – воспроизведение участков пути (10, 15, 20, 30 м);
- повороты на месте и в движении по сигналу;
- ходьба в колонне по два, соблюдая интервал и дистанцию;
- воспроизведение расстояния при прыжках в длину с места.

22.3. Подвижные игры, эстафеты (26 часов):

- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
- название и правила проведения подвижных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.
- подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
- подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
- подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
- подвижные игры на развитие различных физических качеств;
- малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
- правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных;
- название и правила проведения спортивных игр;
- инвентарь, оборудование, организация.
- подвижные игры с элементами пионербола;
- подвижные игры с элементами баскетбола;

- подвижные игры с элементами торбола;
- подвижные игры с элементами голбола;

4 (доп) класс 102 часов

1. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры

Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

1.4. Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

II. Двигательные умения и навыки

2.1. Легкая атлетика (48 часов). Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий.

Ходьба. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Ходьба с движением рук (на пояс, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба боком (приставными шагами).

Бег. Бег на месте и с продвижением. Бег в различном темпе, с различной величиной шага. Равномерный бег до 40 секунд. Низкий старт. Равномерный бег на звуковой сигнал 30 м. Бег с ускорением до 30, 60 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную мишень на технику, точность попадания с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность. Метание различных мячей правой и левой рукой на звуковой сигнал.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега и с места Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок с разбега в высоту способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Ознакомление с тройным прыжком. Развитие быстроты, выносливости. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

2.2. Гимнастика с элементами акробатики (28 часов).

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

Гимнастические построения и перестроения: повороты направо и налево; равнение шеренги направо, касаясь локтем согнутой правой руки рядом стоящего; размыкание от середины и в одну сторону, указанную преподавателем, на вытянутых руках, приставными шагами, расчёты по заданию. Построение и перестроение на месте; передвижение строевым шагом.

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Подготовительные упражнения. Упражнения с мячом: бросание и катание торболозного мяча по заданию учителя; бросание большого мяча вниз и вверх двумя руками или одной рукой, ловля двумя руками.

Висы. Смешанные и простые висы.

Элементы акробатики. Маховые и круговые движения одной и двумя руками (перед телом, с правой и левой стороны тела). Медленное опускание на оба колена и встать без опоры руками. Стоя (и сидя), ноги врозь – наклон туловища вперёд с опусканием рук вдоль ног, стараться коснуться носков ног. Стоя, ноги врозь – повороты туловища вправо и влево со свободным движением рук. Лёжа на спине, захватить руками ноги в голеностопных суставах («группировка»). Перекат вперёд и назад в «группировке» на спине.

Прыжки. Прыжки боком в глубину до 50см с мягким приземлением из положения стоя на снаряде (скамейка, бревно). Прыжки в высоту с разбега через верёвку. Прыжки в длину с разбега. Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев с последующим соскоком.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Свободное лазание по канату с помощью рук и ног.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).

Равновесие. Ходьба вперёд, руки свободно, руки в стороны, с опусканием на колено. Стоя на бревне (высота 25 – 30см) – простейшие движения рук и ног. Расхождение на гимнастической скамейке.

Контрольные требования: Гимнастическая комбинация на 32 счета. Равновесие: пройти по горизонтальному бревну на высоте 60см, руки в стороны пройти до конца бревна и мягко соскок вперёд.

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, голбола, футбол, волейбола. (26 часа).

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по голболу. «Голбол» - игра для незрячих и слабовидящих детей. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.

Контрольные требования: знание размеров площадки для голбола. Владение мячом, выполнение специальных упражнений с мячом.

7 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

1 класс 99 часов

№ п/п	Основное содержание по тема	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	24 ч.	
1.	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Ходьба индивидуально с ориентировкой на звуковые и осязательные ориентиры. Бег на месте.	1	Знать: правила безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями Уметь: выполнять построение в шеренгу, расчет по порядку, ходьбу индивидуально с ориентировкой на звуковые и осязательные ориентиры.
2.	Свободная ходьба (с ориентировкой на осязательный анализатор). Знакомство с движениями рук во время бега, медленный бег по кругу с остановкой по звуковому сигналу. Подвижные игры на внимание.	1	Знать: правильное выполнение движений рук во время бега. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
3.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных, Подвижные игры с мячом.	1	Знать: правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами

	Естественные основы знаний о физической культуре.		спортивных. Уметь: играть в подвижные игры с мячом.
4.	Ходьба с указанием направления (с ориентировкой на звуковой сигнал). Понятие «короткая дистанция». Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Игры на внимание.	1	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
5.	Ходьба в колонне и по кругу, взявшись за руки в определенном направлении с остановкой по звуковому сигналу Понятие бег на скорость. Бег с ускорением 15м. Сюжетно-ролевые игры.	1	Знать: понятие бег на скорость. Уметь: бегать с ускорением 15 м.
6.	Название и правила спортивных игр, инвентаря, оборудования, организацию. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве. Социально – психологические основы.	1	Знать: названия и правила спортивных игр, инвентаря, оборудования, организацию. Уметь: играть со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве.
7.	Бег по дистанции 15м на технику выполнения и с учетом времени. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Знать: технику выполнения бега по дистанции 15м. Уметь: бегать по дистанции 15м с учетом времени.
8.	Ознакомление с теннисным (малым) мячом. Название метательных снарядов. Метание	1	Знать: теннисный мяч, название метательных снарядов.

	разных предметов в направлении звукового сигнала.		Уметь: метать разные предметы в направлении звукового сигнала.
9.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	Знать: Приемы закаливания. Уметь: играть в игры с элементами голбола
10.	Метание малого мяча двумя руками из-за головы с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Подвижная игра «Мяч соседу» со звуковым мячом.	1	Знать: правила игры «Мяч соседу». Уметь: метать малый мяч из-за головы с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.
11.	Метание малого мяча одной рукой в звуковую цель с расстояния 2м. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Знать: правила подвижной игры. Уметь: метать малый мяч одной рукой в звуковую цель с расстояния 2м.
12.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	Знать: правила измерения массы тела. Уметь: играть в подвижные игры с малым мячом.
13.	Метание мяча одной рукой на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра с элементами метания.	1	Уметь: метать мяч одной рукой на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
14.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.	1	Уметь: метать мяч одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.
15.	Подвижные игры с элементами	1	Знать: упрощенные

	торбола. Способы самоконтроля.		правила игры торбол. Способы самоконтроля.
16.	Метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: выполнять метание мяча на точность и дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
17.	Легкие подскоки на месте на двух, одной ногах (выполняются только на матах). Прыжки на двух ногах стоя у гимнастической стенки. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.	1	Уметь: выполнять легкие подскоки, прыжки на двух ногах на месте и стоя у гимнастической стенки.
18.	Подвижные игры с элементами голбола в парах. Естественные основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.
19.	Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Прыжки в длину с места на мат со страховкой учителя.	1	Уметь: выполнять прыжок в длину с приземлением на мат со страховкой учителя.
20.	Прыжок в длину с места с приземлением на маты (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения), фаза приземления в прыжке в длину (в упор присев).	1	Знать: понятие «упор присев». Уметь: правильно приземляться при выполнении прыжка в длину (в упор присев).
21.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.
22.	Прыжок в длину с места на	1	Уметь: прыжок в длину с

	технику, точность выполнения. Подвижная игра «День-ночь».		места на технику и точность.
23.	Прыжок в длину с места на лучший результат. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	Уметь: выполнять прыжок в длину на лучший результат.
24.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты на развитие сохранных анализаторов.
	Подвижные игры	21 ч.	
25.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет», название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Знать: правила по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет». Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
26.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет», название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Знать: правила по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет». Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
27.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1	Знать: правила выполнения подвижных игр и эстафет на развитие сохранных анализаторов. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением

			препятствий (малая горка + цилиндр).
28.	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	Знать: правила выполнения подвижных игр и эстафет на развитие сохранных анализаторов. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр).
29.	Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр) .	1	Знать: Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных Уметь: правильно преодолевать препятствия.
30.	Подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики	1	Знать: Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных Уметь: правильно преодолевать препятствия.
31.	Эстафеты с преодолением препятствий. Естественные основы.	1	Знать: Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных Уметь: правильно преодолевать препятствия.
32.	Подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в	1	Знать: эстафеты с преодолением

	пространстве		препятствий (малая, средняя горки + цилиндр). Уметь: их выполнять.
33.	. Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр).	1	Знать: эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр). Уметь: их выполнять.
34.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух).	1	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
35.	Эстафеты с преодолением препятствий (дуга, горки разной высоты + цилиндр).	1	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
36.	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организацию Уметь: играть с мячом футбол.
37.	Подвижные игры с мячом футбол. Социально-психологические основы.	1	Знать: название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организацию Уметь: играть с мячом футбол.
38.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: завязывать, развязывать шнурки.
39.	Эстафеты на развитие мелкой	1	Знать: правила

	моторики.		выполнения эстафет. Уметь: завязывать, развязывать шнуры.
40.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр на звуковой сигнал).	1	Знать: последовательность выполнения элементов эстафет . на развитие общей координации движений. Уметь: выполнять броски мяча в цилиндр на звуковой сигнал.
41.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр на звуковой сигнал).	1	Знать: последовательность выполнения элементов эстафет . на развитие общей координации движений. Уметь: выполнять броски мяча в цилиндр на звуковой сигнал
42.	Подвижные игры с элементами торбола.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: ориентироваться во время проведения эстафет.
43.	Эстафеты и игры на развитие пространственной ориентировки. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: ориентироваться во время проведения эстафет.
44.	Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной

			скоростью.
45.	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
	Гимнастика	32 ч.	
46.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Название снарядов и гимнастических элементов. Стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без). Подвижные игры на внимание.	1	Знать: названия снарядов и гимнастических элементов. Уметь: выполнять стойку на носках на полу (с дополнительной опорой и без).
47.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Название снарядов и гимнастических элементов. Стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без). Подвижные игры на внимание.	1	Знать: названия снарядов и гимнастических элементов. Уметь: выполнять стойку на носках на полу (с дополнительной опорой и без).
48.	Построение в колонну по одному, повороты «налево», «направо», ориентируясь на голос учителя.	1	Знать: правила построения в колонну по одному, повороты «налево», «направо». Уметь: выполнять стойку на носках на бревне, ходьбу по бревну со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения).
49.	Стойка на носках на бревне	1	Знать: правила построения

	продольно и поперек и ходьба вперед, руки в стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения).		в колонну по одному, повороты «налево», «направо». Уметь: выполнять стойку на носках на бревне, ходьбу по бревну со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения).
50.	Правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами голбола. Естественные основы.	1	Знать: правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Уметь: играть со звуковым мячом.
51.	Построение в шеренгу. ОРУ. Стойка, стопы на одной линии. Равновесие «цапля» со страховкой учителя. Подвижные игры с предметами.	1	Знать: правильное выполнение равновесия «цапля» со страховкой учителя. Уметь: выполнять «цаплю» со страховкой учителя.
52.	Построение в шеренгу. ОРУ. Стойка, стопы на одной линии. Равновесие «цапля» со страховкой учителя. Подвижные игры с предметами.	1	Знать: правильное выполнение равновесия «цапля» со страховкой учителя. Уметь: выполнять «цаплю» со страховкой учителя.
53.	Построение в круг. ОРУ. Упражнение «цапля без страховки.	1	Знать: построение в круг. Уметь: выполнять

	Ходьба по гимнастической скамейке (со страховкой учителя) и ориентировкой на тактильные ощущения. Подвижные игры		«цаплю» без страховки.
54.	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: играть в игры с музыкальным сопровождением.
55.	Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: играть в игры с музыкальным сопровождением.
56.	Гимнастические комбинации. ОРУ. Подвижные игры.	1	Уметь: правильно выполнять гимнастические комбинации.
57.	ОРУ. Положение «упор присев». Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе). Подвижные игры на внимание.	1	Уметь: правильно выполнять группировку.
58.	ОРУ. Положение «упор присев». Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе). Подвижные игры на внимание.	1	Уметь: правильно выполнять группировку.
59.	Подвижные игры со звуковым мячом. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в

			подвижные игры со звуковым мячом.
60.	ОРУ. Перекаты в положении «группировка», лежа на спине. Перелезание через препятствие высотой 50-60 см (произвольным способом).	1	Уметь: перекаты в положении «группировка», лежа на спине.
61.	ОРУ. Перекаты в положении «группировка», лежа на спине. Перелезание через препятствие высотой 50-60 см (произвольным способом).	1	Уметь: перекаты в положении «группировка», лежа на спине.
62.	Гимнастические комбинации. Подлезание под препятствия высотой не ниже 30 см произвольным способом. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Уметь: выполнять гимнастические комбинации.
63.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами торбола.
64.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами торбола.
65.	ОРУ. Две части гимнастической комбинации. Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх). Игра «запрещенное движение».	1	Знать: правильное расположение частей тела при выполнении «Лодочки». Уметь: выполнять 2 части гимнастической комбинации и перекат «бревнышко».
66.	Перекат «бревнышко».	1	Знать: направление

	Перелезание через гимнастическую скамейку (произвольным способом). Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.		движения при выполнении упражнения «бревнышко». Уметь: перелезать через гимнастическую скамейку (произвольным способом).
67.	Подвижные игры со звуковым мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	Знать: способы саморегуляции.
68.	Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.	1	Знать: способы саморегуляции.
69.	Подвижные игры со звуковым мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	Знать: способы саморегуляции.
70.	Перекаат «бревнышко».Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	Уметь: выполнять перекаат «бревнышко».
71.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1	Уметь: работать на тренажерах и выполнять задания, используя сохранные анализаторы.
72.	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений. Способы самоконтроля.	1	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки.
73.	Подвижные игры на развитие памяти и точности движений.	1	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки
74.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: играть в подвижные игры,

			используя сохранные анализаторы.
75.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
76.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1	Уметь: работать на тренажерах и выполнять задания, используя сохранные анализаторы.
77.	Гимнастическая комбинация. Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания	1	Уметь: выполнять 3 части гимнастической комбинации.
Легкая атлетика		22 ч.	
78.	Инструктаж по Т.Б. Построение в шеренгу. Расчет на 1-й и 2-й. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» (общее знакомство к концу учебного года). Ходьба и бег в колонне по одному. Бег с изменением направления движения, ритма и темпа.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять основные команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».
79.	Ходьба под счет. Разновидности ходьбы и ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал). Бег в индивидуальном темпе. Подвижная игра «Вызов номера».	1	Знать: разновидности ходьбы и ходьба в различном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал). Уметь: бегать в индивидуальном темпе.
80.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1	Знать: правила поведения и безопасность во время проведения подвижных

	Малоподвижные игры и игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.		игр с элементами спортивных. Уметь: играть в игры на внимание.
81.	Ритмизованная ходьба (под счет, хлопки, под музыку, с акцентом на 1-й счет с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный ориентир). Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на месте и с продвижением вперед с ориентировкой на звуковой сигнал (на складном мате).	1	Уметь: выполнять прыжки на месте и с продвижением вперед с ориентировкой на звуковой сигнал (на складном мате).
82.	Согласованная работа рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места. Прыжки ноги врозь и вместе Подвижная игра «Хитрые зайцы».	1	Уметь: выполнять согласованную работу рук и ног в фазе толчка при выполнении прыжка в длину с места.
83.	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	Знать: название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию. Уметь: правильно выполнять основные элементы бега..
84.	Ходьба в полной координации. Прыжки на двух ногах, стоя у гимнастической стенки. Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Подвижная игра «Кто точнее».	1	Уметь: выполнять прыжки у гимнастической стенки, прыжки в глубину.
85.	Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на	1	Уметь: выполнять прыжок в длину с места на технику выполнения и

	результат. Подвижная игра «достань колокольчик».		результат.
86.	Подвижные игры с элементами торбола; Подвижная игра «Горячий мяч» и. Способы саморегуляции.	1	Уметь: правильно выполнять основные движения в игре.
87.	Метание теннисного мяча технику выполнения. Метание разных предметов в направлении звукового сигнала. Игра «Найди предмет».	1	Знать: технику метания теннисного мяча. Уметь: метать разные предметы в направлении звукового сигнала..
88.	Метание мяча одной рукой, в цель (с расстояния 2м) и на дальность полета (с ориентировкой на звуковой сигнал) «Игра мяч на полу».	1	Знать: и.п. перед метанием мяча одной рукой. Уметь: выполнять метание одной рукой в цель и на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.
89.	Подвижная игра «Мяч соседу» и игры на развитие слухового анализатора.игры с элементами голбола. Способы самоконтроля.	1	Знать: способы самоконтроля. Уметь: в подвижные игры на развитие слухового анализатора.
90.	Броски двумя руками большого мяча в пол, стенку, вверх с последующей ловлей. Метание мяча одной рукой на технику и точность выполнения.	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой на технику и точность.
91.	Подвижная игра с элементами голбола. Метание мяча одной рукой на дальность полета.	1	Уметь: выполнять метание мяча одной рукой на дальность.
92.	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры с	1	Уметь: играть в подвижные игры на

	элементами баскетбола и игры на внимание.		внимание.
93.	Бег по кругу, по прямой (20м) в полной координации (с ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра со звуковым мячом.	1	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать по прямой (20м) с ориентировкой на звуковой сигнал..
94.	Чередование ходьбы и бега (бег – 20м, ходьба – 40м). Понятия «короткая дистанция», «бег на скорость». Бег с ускорением. Подвижные игры с бегом.	1	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять бег с ускорением.
95.	Подвижные игры на развитие осязательного анализатора, бег в играх. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания. Уметь: играть в подвижные игры на развитие осязательного анализатора.
96.	Бег по дистанции 15 м с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры на внимание.	1	Уметь: бегать по дистанции 15 м с максимальной скоростью с ориентировкой на звуковой сигнал.
97.	Бег по дистанции 15м с учетом времени. Устный опрос. Подвижные игры с мячом.	1	Уметь: бегать по дистанции 15м с учетом времени.
98.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие сохранных анализаторов, в подвижные игры под музыку.
99.	«Полоса препятствий», эстафеты на	1	Знать: последовательность

	фитболах, с мячом. Работа на тренажерах		выполнения эстафет; название тренажеров. Уметь: использовать тренажеры по назначению.
--	---	--	---

2 класс 102 часа

№ п/п	Основное содержание по темам	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	24 ч.	
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на месте и с продвижением вперед с правильной работой рук и ног (с ориентировкой на осязательный анализатор).	1	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять построение в шеренгу.
2.	Ходьба с левой ноги. Ходьба с ускорением и переходом на бег (с ориентировкой на звуковой сигнал). Движение рук во время бега.	1	Уметь: правильно выполнять движения рук во время бега.
3.	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: названия инвентаря, правила подвижных игр.
4.	Ходьба на носках (с ориентировкой на звуковой сигнал). Понятие «короткая дистанция», «бег на скорость». Бег на месте.	1	Знать: понятие «короткая дистанция». Уметь: выполнять бег на месте.
5.	Медленный бег по кругу с	1	Уметь: чередовать бег с

	остановкой на звуковой сигнал. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м (с ориентировкой на звуковой сигнал).		ходьбой
6.	Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1	Знать: социально-психологические основы. Уметь: играть со звуковым мячом.
7.	Бег по дистанции 20 м с максимальным ускорением (с ориентировкой на звуковые сигналы). Бег по дистанции 20 м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальным ускорением.
8.	Название метательных снарядов. Метание разных легких предметов в направлении звукового сигнала.	1	Знать: название метательных снарядов.
9.	Подвижные игры с элементами гольфа. Приемы закаливания.	1	Знать: разновидности приемов закаливания.
10.	Бросание большого и малого мяча в пол и вверх и ловля двумя руками под общий счет. Метание малого мяча на дальность полета. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Уметь: метать малый мяч с максимальным усилием.
11.	Бросание большого мяча через препятствия на расстоянии 2-6 шагов. Метание малого мяча с переносом тяжести тела с одной ноги на другую.	1	Уметь: метать малый мяч одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал.
12.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	Знать: правила измерения массы тела.
13.	Метание малого мяча в цель (с	1	Уметь: метать мяч одной

	ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра с элементами метания.		рукой в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.
14.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал.
15.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Знать: упрощенные правила игры торбол.
16.	Метание мяча одной рукой в цель (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: выполнять метание мяча на точность и дальность..
17.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки на месте с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.	1	Уметь: выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.
18.	Подвижные игры с элементами голбола в парах. Естественные основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.
19.	Прыжки в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	Уметь: выполнять прыжок в глубину.
20.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (3-5 шагов) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.	1	Уметь: попадать в зону отталкивания при выполнении прыжка в длину с разбега.
21.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.

	Социально-психологические основы.		
22.	Прыжок в длину с места, с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	Уметь: выполнять прыжок в длину с места и с разбега.
23.	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Устный опрос. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с максимальным усилием.
24.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	Знать: разновидности приемов закаливания. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
	Подвижные игры	22 ч.	
25.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет». Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Знать: правила по ТБ, название и правила игр. Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
26.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет». Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Знать: правила по ТБ, название и правила игр. Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
27.	Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр). Подвижные игры и	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: их применять при

	эстафеты на развитие сохранных анализаторов.		выполнении эстафет.
28.	Эстафеты с преодолением препятствий (малая горка + цилиндр) .Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: их применять при выполнении эстафет.
29.	Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Естественные основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры, соблюдая правила.
30.	Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Естественные основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры, соблюдая правила.
31.	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр). Эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.	1	Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
32.	Эстафеты с преодолением препятствий (малая, средняя горки + цилиндр). Эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.	1	Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
33.	Эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве.	1	Уметь: выполнять эстафеты с преодолением препятствий.
34.	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Социально-психологические основы.	1	Уметь: играть, ориентируясь в пространстве.
35.	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Социально-психологические	1	Уметь: играть, ориентируясь в пространстве.

	основы.		
36.	Эстафеты на развитие мелкой моторики.	1	Знать: правила выполнения эстафет.
37.	Эстафеты на развитие мелкой моторики.	1	Знать: правила выполнения эстафет.
38.	Эстафеты с преодолением препятствий (2 горки разной высоты + цилиндр) с учетом времени прохождения дистанции, с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: выполнять эстафеты на развитие сохранных анализаторов.
39.	Эстафеты на развитие мелкой моторики.	1	Знать: правила выполнения эстафет.
40.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с завязыванием шнурков).	1	Уметь: выполнять эстафеты на развитие общей координации движений.
41.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с завязыванием шнурков).	1	Уметь: выполнять эстафеты на развитие общей координации движений.
42.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Приемы закаливания.	1	Уметь: играть, используя сохранные анализаторы.
43.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Приемы закаливания.	1	Уметь: играть, используя сохранные анализаторы.
44.	Эстафеты с преодолением препятствий (2 горки разной высоты + цилиндр) с учетом времени прохождения дистанции, с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: выполнять эстафеты на развитие сохранных анализаторов.
45.	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.	1	Уметь: играть, ориентируясь в

	Социально-психологические основы.		пространстве.
46.	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды). Устный опрос.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
	Гимнастика	32 ч.	
47.	Правила безопасности во время занятий. Построение в шеренгу и в колонну по одному на скорость. Повороты направо, налево. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения.
48.	Правила безопасности во время занятий. Построение в шеренгу и в колонну по одному на скорость. Повороты направо, налево. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения.
49.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты головы с различными положениями рук в основной стойке и в стойке на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, поворотами.	1	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.
50.	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты головы с различными положениями рук в основной стойке и в стойке на носках. Ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, с остановками, поворотами.	1	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.
51.	Правила поведения и безопасность	1	Уметь: играть со

	во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры со звуковым мячом. Естественные основы.		звуковым мячом.
52.	Выполнение команд: «Вольно!», «Разойдись!». ОРУ. Стойка на одной, другая вперед, в сторону, назад с различными положениями рук (с дополнительной опорой и без нее). Равновесие «Цапля».	1	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.
53.	Размыкание на вытянутые руки в стороны в шеренге. ОРУ с гимнастическими палками. Равновесие «Цапля». Ходьба по бревну на высоте 40 см со страховкой учителя.	1	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.
54.	Равновесие «Цапля». Ходьба по бревну на высоте 40 см со страховкой учителя.	1	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.
55.	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.	1	Уметь: играть в игры с музыкальным сопровождением.
56.	Название и правила спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с музыкальным сопровождением. Социально-психологические основы.	1	Уметь: играть в игры с музыкальным сопровождением.

57.	Равновесие «Цапля» (1 часть гимнастической комбинации). ОРУ. Подвижные игры.	1	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.
58.	ОРУ. Перекаты в положении «группировка, лежа на спине». Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	Уметь: правильно выполнять группировку и перекаты в группировке.
59.	Приседания на бревне, стоя поперек и продольно с различными движениями рук.	1	Уметь: правильно выполнять группировку и перекаты в группировке.
60.	Подвижные игры со звуковым мячом. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания.
61.	ОРУ. Стойка на лопатках, согнув ноги (2 часть гимнастической комбинации). Подвижные игры на внимание.	1	Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
62.	Стойка на лопатках, согнув ноги (2 часть гимнастической комбинации). Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами на 90° и 180°.	1	Уметь: правильно выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
63.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами на 90° и 180°.	1	Уметь: правильно выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
64.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы самоконтроля.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы
65.	ОРУ. Повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх (бревнышко). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз	1	Уметь: лазать по гимнастической лестнице.

	со страховкой учителя.		
66.	ОРУ. Повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх (бревнышко). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз со страховкой учителя.	1	Уметь: лазать по гимнастической лестнице.
67.	Перекаат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре, стоя на коленях. Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.	1	Уметь: лазать по наклонной скамейке.
68.	Перекаат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре, стоя на коленях. Подвижная игра на развитие пространственной ориентировки.	1	Уметь: лазать по наклонной скамейке.
69.	Подвижные игры со звуковым мячом. Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	Уметь: забрасывать мяч в баскетбольную корзину, с ориентировкой на звуковой сигнал
70.	Перекаат «бревнышко» (3 часть гимнастической комбинации). Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.	1	Уметь: правильно выполнять перекаат «бревнышко».
71.	Гимнастическая комбинация (3 части). Устный опрос. Вис на канате.	1	Уметь: последовательно выполнять 3 части гимнастической комбинации.
72.	Перелезание через гимнастическую скамейку, бревно (высота до 50 см). Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки.	1	Уметь: перелезать через различные препятствия.
73.	Перелезание через гимнастическую	1	Уметь: перелезать через

	скамейку, бревно (высота до 50 см). Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки.		различные препятствия.
74.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
75.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1	Знать: названия тренажеров. Уметь: правильно работать на них.
76.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1	Знать: названия тренажеров. Уметь: правильно работать на них.
77.	Перекаат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре, стоя на коленях.	1	Уметь: перелезать через различные препятствия.
78.	Перекаат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре, стоя на коленях.	1	Уметь: перелезать через различные препятствия.
	Лекая атлетика	24 ч.	
79.	Инструктаж по ТБ. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки на месте с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра с парашютом.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять прыжки на месте и с поворотом на 90°.
80.	Прыжки в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	Уметь: правильно приземляться после прыжка.

81.	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: названия инвентаря, правила подвижных игр.
82.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (3-5 шагов) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.	1	Уметь: выполнять разбег перед прыжком в длину.
83.	Прыжок в длину с места, с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.
84.	Подвижные игры с элементами гольфа. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1	Знать: социально-психологические основы. Уметь: играть в гольф по упрощенным правилам.
85.	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места с максимальным усилием.
86.	Название метательных снарядов. Метание разных легких предметов в направлении звукового сигнала.	1	Знать: название метательных снарядов.
87.	Подвижные игры с элементами гольфа. Приемы закаливания.	1	Знать: разновидности приемов закаливания.
88.	Бросание большого и малого мяча в пол и вверх и ловля двумя руками под общий счет. Метание малого мяча на дальность полета. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Уметь: метать малый мяч с максимальным усилием.

89.	Бросание большого мяча через препятствия на расстоянии 2-6 шагов. Метание малого мяча с переносом тяжести тела с одной ноги на другую.	1	Уметь: метать малый мяч одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал.
90.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	Знать: правила измерения массы тела.
91.	Метание малого мяча в цель (с ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра с элементами метания.	1	Уметь: метать мяч одной рукой в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.
92.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал.
93.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Знать: упрощенные правила игры торбол.
94.	Метание малого мяча в цель (щит 1x1 м, высота 170-180 см от пола, расстояние 4-4,5 м) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: попадать в цель, ориентируясь на звуковой сигнал.
95.	Метание мяча одной рукой в цель (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: выполнять метание мяча на точность попадания.
96.	Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре. Устный опрос.	1	Знать: основные формы движения.
97.	Ритмизованная ходьба. Ходьба в различном темпе (с ориентировкой на осязательный анализатор). Легкий бег на звуковой сигнал и по	1	Уметь: выполнять ходьбу с притопыванием, со словами, с подсчетом.

	памяти (20-30 м).		
98.	Ходьба с ускорением и переходом на бег. Бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением 2-3 простейших препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: бегать с преодолением препятствий.
99.	Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1	Знать: основы физического развития. Уметь: играть, используя слуховой анализатор.
100.	Бег по дистанции 30 м с максимальным усилием. Легкий бег на звуковой сигнал и по памяти 20-30 м. Бег наперегонки до 30 м (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: чередовать бег с ходьбой по дистанции до 100 м.
101.	Бег по дистанции 30 м на результат. Устный опрос. Бег наперегонки до 30 м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти).	1	Уметь: пробегать дистанцию 30 м с максимальным ускорением.
102.	Упражнения на тренажерах	1	Знать: названия тренажеров. Уметь: правильно их использовать.

3 класс 102 часа

№ п/п	Основное содержание по темам	Количес тво часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
1.	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Строевая подготовка. Ходьба по разметке, ходьба с изменением длины и частоты шага Подвижные игры на внимание.	1	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе.
2.	Ходьба через одно и несколько препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал). Бег индивидуально и в колонне по одному с ориентировкой на осязательные и тактильные ориентиры. Подвижные игры с «фитболами».	1	Знать: бег индивидуально и в колонне по одному. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
3.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры со звуковым мячом. Естественные основы.	1	Знать: правила игр со звуковым мячом. Уметь: применять правила на практике.
4.	Ходьба с правильной работой рук и ног (с ориентировкой на звуковой сигнал). Обучение движению рук во время бега. Подвижные игры с парашютом.	1	Знать: технику движений рук во время бега. Уметь: выполнять ходьбу в полной координации.
5.	Бег с прыжком после звукового сигнала. Различные виды ходьбы:	1	Знать: различные виды ходьбы.

	на носках, перекатом с пятки на носок, высоко поднимая бедро, в полуприседе, скрестным шагом и т.д. (с ориентировкой на осязательный анализатор). Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.		Уметь: выполнять различные виды ходьбы.
6.	Подвижные игры с элементами гольфа. Социально - психологические основы.	1	Знать: правила игр с элементами гольфа. Уметь: применять их в игре.
7.	Бег с ускорением за лидером. Подвижные игры на быстроту реакции.	1	Уметь: бегать с ускорением за лидером..
8.	Специальные упражнения для развития мелкой моторики, подвижности и силы мышц рук с теннисным мячом. Упражнения на ориентирование. Подвижные игры на развитие координации движений.	1	Знать: упражнения для развития мелкой моторики, ориентирование. Уметь: выполнять эти упражнения.
9.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Приемы закаливания.	1	Уметь: играть в игры с элементами баскетбола.
10.	ОРУ с теннисным мячом. Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 10-12 м от метателя с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Подвижная игра «Узнай сигнал».	1	Знать: технику метания мяча в направлении звуковых сигналов. Уметь: метать малый мяч в направлении звуковых сигналов.
11.	Метание разных предметов через препятствие (высотой 2-2, 5 м) с расстояния 3-4м с ориентировкой на	1	Уметь: метать разные предметы через препятствие, метать

	звуковой сигнал. Метание теннисного мяча на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		теннисный мяч на дальность.
12.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1	Уметь: дифференцировать звуковые сигналы.
13.	Метание мяча в двигающуюся озвученную мишень. Подвижная игра «Кегли». Метание малого мяча на технику и дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Знать: технику метания мяча в двигающуюся звуковую мишень. Уметь: метать малый мяч на технику и дальность полета.
14.	Метание мяча в цель с расстояния; 4 м – девочки, 5 м – мальчики с ориентировкой на звуковой сигнал (ориентир на высоте 2 – 2,5 м). Подвижные игры на закрепление правильного положения осанки.	1	Знать: подвижные игры с элементами правильной осанки. Уметь: метать мяч в звуковую цель.
15.	Подвижные игры с элементами голбола. Способы самоконтроля.	1	Знать: правила игр с элементами голбола..
16.	Прыжки на месте с поворотом на 90 ⁰ , с разными положениями ног и рук, с движениями рук, прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места с ориентировкой по памяти. Подвижные игры на развитие мелкой моторики.	1	Знать: различные виды прыжков. Уметь: выполнять прыжки на месте с поворотом, движениями рук, в длину с места.
17.	ОРУ с гимнастическими палками. прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, в сторону с ориентировкой на	1	Уметь: прыжки на двух ногах, выполнять прыжок на заданное расстояние.

	звуковой сигнал и тактильные ощущения. Прыжок в длину на заданное расстояние с ориентировкой по памяти. Подвижные игры на мяче «Фитбол».		
18.	Подвижные игры с элементами гольфа. Естественные основы.	1	Уметь: пользоваться сохранными анализаторами во время проведения игр.
19.	Прыжки с хватом за рейку гимнастической стенки – чередование прыжков на первую рейку и на пол. Прыжок в длину с места в полной координации на технику выполнения. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	Знать: технику выполнения прыжка в длину. Уметь: выполнять прыжок в длину в полной координации на технику.
20.	Строевые упражнения, ходьба с изменением длины и частоты шага. Прыжок в длину с места с приземлением на мягкий гимнастический мат с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти Подвижные игры с парашютом.	1	Уметь: выполнять ходьбу с изменением длины и частоты шага.
21.	Подвижные игры со звуковым мячом. Социально – психологические основы	1	Уметь: играть со звуковым мячом.
22.	Прыжок в длину с места с учетом дальности полета. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	Знать: понятие дальность полета. Уметь: правильно выполнять прыжок в

			длину на дальность.
23.	Прыжок в длину с места с максимальным усилием. Тестовое задание. Прыжки в длину с места на лучший результат среди 3-4 классов. Эстафеты.	1	Уметь: прыгать в длину с места с максимальным усилием и на лучший результат.
24.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	Знать: правила игр с элементами голбола. Уметь: применять их во время игры.
25.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Подвижные игры с элементами бега.	1	Знать: правила по ТБ. Уметь: их применять во время проведения игр и эстафет.
26.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет. Подвижные игры с элементами бега.	1	Знать: правила по ТБ. Уметь: их применять во время проведения игр и эстафет.
27.	Название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: название и правила игр, инвентарь. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением двух препятствий.
28.	Эстафеты с преодолением двух препятствий (малая, средняя горки). Выполнение эстафет с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: название и правила игр, инвентарь. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением двух препятствий.
29.	Эстафеты с преодолением трех препятствий (малая, средняя и большая горки) с ориентировкой на	1	Знать: название элементов эстафет. Уметь: выполнять

	звуковой сигнал. Основы знаний о физической культуре.		эстафеты с преодолением 3 препятствий.
30.	Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки +цилиндр) с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры с элементами торбола;	1	Знать: название инвентаря для эстафет. Уметь: правильно выполнять эстафеты с преодолением 3 препятствий.
31.	Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки + цилиндр +дуга) с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры с элементами голбола.	1	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: выполнять эстафеты преодолением 4 препятствий..
32.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух). Эстафета «Найди предмет». Приемы закаливания.	1	Знать: название эстафет. Уметь: выбрать заданный предмет с помощью осязания.
33.	Эстафеты на развитие мелкой моторики с завязыванием, развязыванием шнурков.	1	Знать: правила проведения эстафеты. Уметь: завязывать, развязывать шнурки.
34.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты на мячах «Фитбол») с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Знать: последовательность выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты на мяче фитбол.
35.	Социально-психологические основы (умение осуществлять контроль, регулировать эмоции).	1	Знать: подвижные игры на внимание. Уметь: осуществлять

	Подвижные игры на внимание и с мячом фитбол.		контроль и регулировать эмоции.
36.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
37.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
38.	Выполнение эстафет с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: название элементов эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением 3 препятствий.
39.	Название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением двух препятствий (малая, средняя горки).	1	Знать: название и правила игр, инвентарь. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением двух препятствий.
40.	Эстафеты с преодолением трех препятствий (малая, средняя и большая горки) с ориентировкой на звуковой сигнал. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: название элементов эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с преодолением 3 препятствий.
41.	Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки +цилиндр) с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры с элементами	1	Знать: название инвентаря для эстафет. Уметь: правильно выполнять эстафеты с преодолением 3

	торбола;		препятствий.
42.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов (осязание, слух). Эстафета «Найди предмет». Приемы закаливания.	1	Знать: название эстафет. Уметь: выбрать заданный предмет с помощью осязания.
43.	Эстафеты на развитие мелкой моторики с завязыванием, развязыванием шнурков.	1	Знать: правила проведения эстафеты. Уметь: завязывать, развязывать шнурки.
44.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты на мячах «Фитбол») с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	Знать: последовательность выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты на мяче фитбол.
45.	Социально-психологические основы (умение осуществлять контроль, регулировать эмоции). Подвижные игры на внимание и с мячом фитбол.	1	Знать: подвижные игры на внимание. Уметь: осуществлять контроль и регулировать эмоции.
46.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
47.	Выполнение трех эстафет с учётом времени каждого ученика, всей команды с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
48.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Ходьба по	1	Знать: правила безопасности во время

	бревну, укрепленному на полу, лицом и спиной вперед, боком, с поворотом на 90 ⁰ и 180 ⁰ , на носках, с предметом в руках, с различными движениями рук со страховкой учителя и ориентировкой на тактильные ощущения. Построения и перестроения. Игра «Море».		занятий гимнастикой. Уметь: выполнять ходьбу по бревну.
49.	Расчет в шеренге по порядку. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке (45 ⁰) разными способами с переходом на гимнастическую стенку (со страховкой учителя).	1	Знать: строевые упражнения. Уметь: выполнять лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.
50.	Подвижные игры с элементами голбола. Основы знаний о физической культуре. Название снарядов и гимнастических элементов	1	Знать: название снарядов и гимнастических элементов. Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.
51.	ОРУ. Стойка на двух пятках и на одной пятке Ходьба по бревну (высотой до 50 см) со страховкой и ориентировкой на тактильные ощущения; (с дополнительной опорой и без нее). Подвижные игры с элементами равновесия.	1	Знать: различные виды стоек. Уметь: выполнять ходьбу по бревну (высотой до 50 см) со страховкой и ориентировкой на тактильные ощущения.
52.	ОРУ. Повороты направо, налево, кругом. Упражнение на ориентировку «Квадрат». Равновесие, стоя на одной ноге,	1	Знать: строевые упражнения, упражнения на ориентировку.

	другая назад «ласточка» (1 часть гимнастической комбинации). Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях. Подвижная игра «Не оступись».		Уметь: выполнять равновесие «ласточка».
53.	Подвижные игры с элементами бега, равновесия. Признаки правильной осанки, ходьбы, бега. Приемы закаливания (правила закаливания).	1	Знать: признаки правильной осанки. Уметь: выполнять подвижные игры с элементами бега и равновесия.
54.	Размыкание приставным шагом на вытянутые руки в колонне по одному, в шеренге, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Равновесие «Ласточка» (1 часть гимнастической комбинации). Подвижная игра с элементами голбола.	1	Знать: строевые упражнения. Уметь: выполнять равновесие «ласточка».
55.	Построение в две шеренги. Перекаты в положении «группировка», лежа на спине» из И.П. «упор присев». Подвижная игра «Сова». «Ласточка» учет техники выполнения.	1	Знать: построение в две шеренги. Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.
56.	Командная игра с элементами голбола. Способы саморегуляции.	1	Уметь: играть в командную игру.
57.	Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях, лазанье по гимнастической стенке разными способами. «Стойка на лопатках» (из упора присев со страховкой учителя). Подвижная игра «Летает,	1	Знать: приемы лазанья по гимнастической стенке. Уметь: выполнять стойку на лопатках из упора присев.

	не летает».		
58.	ОРУ с предметами. Стойка на одном носке с различными положениями рук (с дополнительной основой и без нее). Из стойки на лопатках, перекаат вперед в упор присев (2 часть гимнастической комбинации).	1	Знать: ОРУ с предметами. Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
59.	Подвижная игра «Парашют», игры на дифференцировку звуковых сигналов. Способы самоконтроля..	1	Знать: правила игр на дифференцировку звуковых сигналов. Уметь: играть с парашютом.
60.	ОРУ. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра «Почтальон». 1 и 2 части гимнастической комбинации на 16 счетов.	1	Уметь: выполнять 1 и 2 часть гимнастической комбинации.
61.	Перекаат «бревнышко» (повороты влево и вправо из положения лежа на животе, руки вверх (3 часть гимнастической комбинации). Кувырок вперед (строго по показаниям). Упражнения с большим мячом.	1	Знать: технику выполнения кувырка вперед. Уметь: выполнять 3 часть гимнастической комбинации.
62.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: правила игр.
63.	ОРУ, вис на канате на прямых руках; вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди. Учет техники	1	Знать: технику лазанья по канату в 3 приема. Уметь: уметь правильно выполнять перекаат «бревнышко».

	выполнения переката «бревнышко».		
64.	Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях, лазанье по гимнастической стенке разными способами. «Стойка на лопатках» (из упора присев со страховкой учителя).	1	Знать: приемы лазанья по гимнастической стенке. Уметь: выполнять стойку на лопатках из упора присев.
65.	ОРУ с предметами. Стойка на одном носке с различными положениями рук (с дополнительной основой и без нее).	1	Знать: ОРУ с предметами. Уметь: выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
66.	Подвижная игра «Парашют», игры на дифференцировку звуковых сигналов. Способы самоконтроля..	1	Знать: правила игр на дифференцировку звуковых сигналов. Уметь: играть с парашютом.
67.	ОРУ. Упражнения для формирования осанки. Подвижная игра «Почтальон».	1	Уметь: выполнять 1 и 2 часть гимнастической комбинации
68.	Перекаат «бревнышко» (повороты влево и вправо из положения лежа на животе, руки вверх (3 часть гимнастической комбинации). Кувырок вперед (строго по показаниям). Упражнения с большим мячом.	1	Знать: технику выполнения кувырка вперед. Уметь: выполнять 3 часть гимнастической комбинации.
69.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: правила игр.
70.	ОРУ, вис на канате на прямых руках;	1	Уметь: уметь правильно выполнять перекаат

	вис на канате на прямых руках с согнутыми в коленях ногами и подтянутыми к груди.		«бревнышко».
71.	Изучение техники захвата каната ногами скрестно, перелезание через разные препятствия высотой до 80 см.	1	Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию на 24 счета.
72.	Изучение техники захвата каната ногами скрестно, перелезание через разные препятствия высотой до 80 см.	1	Знать: технику лазанья по канату в 3 приема. Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию на 24 счета.
73.	Гимнастическая комбинация на 24 счёта. Тестовое задание. Подвижная игра со звуковым мячом.	1	Знать: технику лазанья по канату в 3 приема. Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию на 24 счета.
74.	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	Знать: правила игр. Уметь: их применять.
75.	Подвижные игры на развитие мелкой моторики, игры с элементами бега. Приемы закаливания.	1	Знать: правила игр. Уметь: их применять.
76.	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки.	1	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки.
77.	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки.	1	Уметь: применять в играх приобретенные двигательные навыки.
78.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: играть в подвижные игры,

			используя сохранные анализаторы.
79.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
80.	Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями. теоретические сведения о легкой атлетике. Ходьба с внезапными остановками (с ориентировкой на осязательный анализатор);	1	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и ходьбе с внезапными остановками.
81.	Чередование ходьбы и бега до 100 м (с ориентировкой на звуковой сигнал); Прыжок в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения с приземлением на мягкий гимнастический мат (обучение толчку одной ногой в зоне отталкивания с разбега 3-5 шагов). Подвижные игры на мяче «Фитбол».	1	Знать: технику толчка в прыжке в длину с разбега. Уметь: чередовать ходьбу с бегом.
82.	Подвижная игра «Парашют», игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: правила игры в парашют. Уметь: их применять в игре.
83.	Ходьба с движениями рук (с ориентировкой на осязательный анализатор). Прыжок в высоту	1	Знать: технику выполнения толчка и приземления в прыжке в

	толчком одной ноги и приземлением на две с разбега 3-5 шагов с приземлением на мягкий гимнастический мат (отрабатывается ориентировка, правильный толчок и приземление). Подвижные игры с элементами прыжков.		высоту. Уметь: выполнять ходьбу с движениями рук..
84.	Подвижные игры с бегом. Приемы закаливания.	1	Знать: правила игр. Уметь: их применять
85.	Ходьба с преодолением одного и нескольких препятствий (с ориентировкой на звуковой сигнал и осязательный анализатор). Прыжки в глубину с высоты 60 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места на технику, точность, дальность.	1	Уметь: выполнять прыжок в длину на технику, точность, дальность.
86.	Теоретические сведения о видах захватов. Метание разных предметов через препятствия, высотой 2-2,5 м, с расстояния 3-4 м, с ориентировкой на звуковой сигнал. Метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Знать: виды захватов. Уметь: метать мяч на заданное расстояние.
87.	Подвижная игра. «Найди звуковой сигнал», игры на развитие сохранных анализаторов. Способы саморегуляции.	1	Знать: правила игр на развитие сохранных анализаторов. Уметь: применять их в игре.
88.	Метание мяча в двигающуюся	1	Знать: игры на развитие

	озвученную мишень. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.		слухового анализатора. Уметь: метать мяч в двигающуюся звуковую мишень...
89.	Метание мяча в цель с расстояния; 4 м – девочки, 5 м – мальчики с ориентировкой на звуковой сигнал (ориентир на высоте 2 – 2,5 м). Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание теннисного мяча на технику, точность, дальность.	1	Знать: технику метания. Уметь: метать мяч в цель.
90.	Подвижные игры с элементами метания. Способы самоконтроля.	1	Знать: правила игр. Уметь: их применять
91.	Метание мяча в двигающийся звуковой ориентир. Подвижная игра с мячом.	1	Уметь попадать в двигающийся звуковой ориентир.
92.	Бег в эстафетах с ориентировкой на звуковой сигнал. Упражнения со звуковыми мячами (дифференцировка звуковых сигналов).	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой.
93.	Подвижные игры на развитие слухового анализатора, игра «Узнай сигнал». Основы знаний о физической культуре.	1	Уметь: выполнять метание через волейбольную сетку.
94.	Бег в коридоре (ширина 150-200 см) с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Равномерный бег до 30 сек. Бег по прямой 25 -30м (техника выполнения). Подвижные игры с элементами бега.	1	Уметь: правильно выполнять бег по дистанции 25 -30м.
95.	Игры со звуковыми мячами, элементами «голбола», командная	1	Знать: правила игр. Уметь: их применять

	игра. Основы знаний о физической культуре		
96.	Равномерный бег до 30 м. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры с элементами метания.	1	Уметь: бегать с ускорением.
97.	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал. Тестовое задание. Подвижная игра с мячом.	1	Уметь: выполнять бег с максимальным ускорением.
98.	Подвижные игры на фитболах, игры с бегом. Способы самоконтроля.	1	Знать: правила игр. Уметь: их применять
99.	Бег с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры с бегом.	1	Уметь: бегать с максимальным ускорением.
100.	Подвижные игры с элементами бега. Подвижная игра на внимание.	1	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места.
101.	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. Способы саморегуляции.	1	Уметь: выполнять задания, используя сохранные анализаторы.
102.	Бег с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры с бегом.	1	Уметь: бегать с максимальным ускорением.

4 класс 102 часа

№ п/п	Основное содержание по темам	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
----------	------------------------------	------------------	---

	Легкая атлетика	24 ч.	
1.	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы (с ориентировкой на осязательный анализатор). Подвижные игры на внимание.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять различные виды ходьбы.
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в разном темпе с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Уметь: бегать в разном темпе.
3.	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: названия инвентаря, правила подвижных игр.
4.	Ходьба с различными движениями рук и туловища с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением 30 м за лидером.	1	Знать: понятие «высокий старт». Уметь: бегать с ускорением.
5.	Ходьба с остановками и дополнительными заданиями (с помощью осязательного анализатора). Равномерный бег до 40 секунд.	1	Уметь: бегать в течение 40 секунд.
6.	Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1	Знать: социально-психологические основы. Уметь: играть со звуковым мячом.

7.	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением (с ориентировкой на звуковые сигналы). Бег по дистанции 30 м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальным ускорением.
8.	Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: метать через препятствия.
9.	Подвижные игры с элементами гольбола. Приемы закаливания.	1	Знать: разновидности приемов закаливания.
10.	Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 15 м. метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: метать малый мяч на заданное расстояние.
11.	Метание мяча в двигающуюся озвученную мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1	Уметь: попадать в озвученную мишень.
12.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	Знать: правила измерения массы тела.
13.	Метание малого мяча в цель (с ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра с элементами метания.	1	Уметь: метать мяч одной рукой в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.
14.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча

	на технику выполнения.		одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал.
15.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Знать: упрощенные правила игры торбол.
16.	Метание мяча одной рукой в цель (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: выполнять метание мяча на точность и дальность..
17.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: перешагивать через планку.
18.	Подвижные игры с элементами голбола в парах. Естественные основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.
19.	Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	Уметь: выполнять прыжок в глубину.
20.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения).	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.
21.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические	1	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.

	основы.		
22.	Прыжок в длину с места, с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.
23.	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Тестовое задание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с максимальным усилием.
24.	Подвижные игры с элементами голбола, торбола. Приемы закаливания.	1	Знать: разновидности приемов закаливания. Уметь: играть в игры с элементами голбола, торбола.

	Подвижные игры	26 ч.	
25.	Инструктаж по ТБ « Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет».	1	Знать: правила по ТБ. Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
26.	Инструктаж по ТБ « Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет».	1	Знать: правила по ТБ. Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
27.	Распознавать правила игр;	1	Знать: правила игр

	инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.		Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
28.	Распознавать правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Знать: правила игр Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
29.	Эстафеты с преодолением трех препятствий (малая, средняя и большая горки) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: их применять. подвижные игры с элементами баскетбола.
30.	Эстафеты с преодолением трех препятствий (малая, средняя и большая горки) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: их применять. подвижные игры с элементами баскетбола.
31.	Подвижные игры и эстафеты на развитие ориентировки в пространстве	1	Знать: название элементов эстафет. Уметь: правильно преодолевать препятствия.
32.	Подвижные игры на развитие мелкой моторики	1	Уметь: правильно преодолевать препятствия.
33.	Подвижные игры и эстафеты на развитие ориентировки в пространстве.	1	Знать: название элементов эстафет. Уметь: правильно преодолевать препятствия.
34.	Подвижные игры на развитие мелкой моторики	1	Знать: название элементов эстафет.

35.	Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки +цилиндр) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: название инвентаря. Уметь: правильно им пользоваться.
36.	Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки +цилиндр) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: название инвентаря. Уметь: правильно им пользоваться.
37.	Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки + цилиндр) с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: применять их.
38.	Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки + цилиндр) с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: применять их.
39.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: играть с мячом футбол.
40.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: играть с мячом футбол.

41.	Эстафеты на развитие мелкой моторики. Подвижные игры на развитие различных физических качеств	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: завязывать, развязывать шнуры.
42.	Эстафеты на развитие мелкой моторики. Подвижные игры на развитие различных физических качеств	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: завязывать, развязывать шнуры.
43.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр).	1	Знать: последовательность выполнения элементов эстафеты. Уметь: выполнять броски мяча в цилиндр.
44.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр).	1	Знать: последовательность выполнения элементов эстафеты. Уметь: выполнять броски мяча в цилиндр.
45.	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. Приемы закаливания.	1	Уметь: ориентироваться в пространстве во время участия в эстафетах.
46.	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки.	1	Уметь: ориентироваться в пространстве во время участия в эстафетах.
47.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1	Уметь: ориентироваться в пространстве во время участия в эстафетах.
48.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	Знать: правила выполнения подвижных

	Приемы закаливания.		игр. Уметь: играть с мячом футбол.
49.	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
50.	Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1	Знать: правила выполнения эстафет.

	Гимнастика	28 ч.	
51.	Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.	1	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики.
52.	Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов.	1	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики.
53.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо и налево, кругом. Подвижные игры на внимание.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения.
54.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты направо и	1	Уметь: выполнять строевые упражнения.

	налево, кругом. Подвижные игры на внимание.		
55.	Расчет на 6, 4, 2, на месте. Стойка на носках, пятки вместе. ОРУ.	1	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения.
56.	Равновесие «цапля». Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения.
57.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных.	1	Знать: правила поведения во время проведения подвижных и спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
58.	Подвижные игры с элементами голбола.	1	Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
59.	Построение в движении в шеренгу, в колонну по одному и в круг. Построение из круга в два круга.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения и «ласточку» с дополнительной опорой.
60.	ОРУ. Равновесие «ласточка» с дополнительной опорой. Простейшие движения рук и ног, стоя на бревне (высота 25-30 см).	1	Уметь: выполнять строевые упражнения и «ласточку» с дополнительной опорой.
61.	Перемена местами с соседом слева	1	Уметь: выполнять

	и справа. Равновесие «ласточка» без дополнительной опоры.		«ласточку» без дополнительной опоры и упражнения в равновесии с удержанием груза на голове.
62.	Сочетание упражнений с удержанием груза на голове с упражнениями в равновесии. Ходьба по бревну большими шагами со страховкой учителя.	1	Уметь: выполнять «ласточку» без дополнительной опоры и упражнения в равновесии с удержанием груза на голове.
63.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола.	1	Знать: названия и правила адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
64.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола.	1	Знать: названия и правила адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
65.	Подвижные игры с элементами голбола.	1	Знать: названия и правила адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам
66.	Равновесие «ласточка» (1 часть гимнастической комбинации). ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической

			комбинации.
67.	ОРУ. Группировка в положении сидя. Стойка на лопатках. Перехват назад из упора присев. Подвижные игры с парашютом.	1	Уметь: выполнять группировку в положении сидя.
68.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания.
69.	ОРУ. Стойка на лопатках. Перехват в сторону из упора стоя на коленях, то же из упора присев. Кувырок вперед.	1	Уметь: выполнять стойку на лопатках.
70.	Стойка на лопатках (2 часть гимнастической комбинации). Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Уметь: правильно выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
71.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами торбола. Способы самоконтроля.	1	Знать: названия и правила адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.
72.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях с одновременным перехватом рук и одновременным переступанием ног. Перекат «бревнышко».	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке.
73.	ОРУ. Перекат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке	1	Уметь: лазать по наклонной скамейке и

	(под углом 45 ⁰) на ступнях и хватом одной руки. Передвижение в висе влево и вправо.		передвигаться в висе влево и вправо.
74.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1	Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.
75.	Перекат «бревнышко» (3 часть гимнастической комбинации). Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	Уметь: правильно выполнять 3 часть гимнастической комбинации.
76.	Гимнастическая комбинация (3 части). Сообщение по выбранной теме. Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания..	1	Уметь: последовательно выполнять все части гимнастической комбинации.
77.	ОРУ. Лазанье по канату в три приема на высоту до 2 м (спуск произвольный). Преодоление разных препятствий высотой до 90 см.	1	Уметь: лазать по канату в три приема и преодолевать разные препятствия.
78.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
	легкая атлетика	24 ч.	
79.	Инструктаж по Т.Б. Строевая подготовка. Прыжки на двух ногах	1	Знать: правила техники безопасности.

	на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь: перешагивать через планку с места и с одного шага.
80.	Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	Уметь: выполнять прыжок в глубину.
81.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: правила безопасного поведения во время участия в подвижных играх. Уметь: попадать в баскетбольное кольцо, ориентируясь на звуковой сигнал.
82.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения).	1	Уметь: прыгать в длину с места.
83.	Прыжок в длину с места, с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Подвижные игры с элементами прыжков.	1	Уметь: прыгать в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.
84.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование,	1	Знать: правила игры в баскетбол. Уметь: попадать в

	организация.		баскетбольное кольцо, ориентируясь на звуковой сигнал.
85.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). Разбег перед прыжком в высоту с 1-5 шагов, с последующим перешагиванием через веревку.	1	Уметь: выполнять разбег перед прыжком в высоту.
86.	Прыжок в длину с места на результат и технику выполнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места с максимальным усилием.
87.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Способы саморегуляции.	1	Уметь: попадать в баскетбольное кольцо, ориентируясь на звуковой сигнал.
88.	Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м (с ориентировкой на звуковой сигнал) и на дальность полета.	1	Знать: основы техники метания теннисного мяча. Уметь: метать малый мяч через препятствия.
89.	Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 15 м. Метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: выполнять метание малого мяча в направлении звукового сигнала.

90.	Подвижная игра с элементами баскетбола. Способы самоконтроля.	1	Уметь: попадать в баскетбольное кольцо, ориентируясь на звуковой сигнал.
91.	Метание мяча в двигающуюся озвученную мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1	Уметь: метать малый мяч с максимальным усилием.
92.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения и на дальность полета.	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча на дальность полета.
93.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Подвижные игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
94.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в разном темпе с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать в разном темпе.
95.	Ходьба спиной вперед с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Бег с ускорением 30 м за лидером.	1	Уметь: выполнять ходьбу спиной вперед с помощью осязательных ориентиров и по памяти.
96.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания.
97.	Чередование ходьбы и легких	1	Уметь: чередовать ходьбу

	прыжков (с помощью осязательного анализатора). Равномерный бег до 40 секунд.		с легкими прыжками.
98.	Бег по дистанции 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Уметь: ориентироваться на звук и по памяти.
99.	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением (с ориентировкой на звуковые сигналы). Бег по дистанции 30 м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию 30м с максимальным ускорением.
100.	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением (с ориентировкой на звуковые сигналы). Бег по дистанции 30 м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию 30м с максимальным ускорением.
101.	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.	1	Уметь: играть в подвижные игры под музыку.
102.	Работа на тренажерах. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Знать: название тренажеров. Уметь: использовать тренажеры по назначению.

5 класс 102 часа

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
	Легкая атлетика	27ч	
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Различные виды ходьбы (с ориентировкой на звуковой и осязательный анализатор). Подвижные игры на внимание.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять различные виды ходьбы.
2.	Различные виды ходьбы (с ориентировкой на звуковой и осязательный анализатор). Подвижные игры на внимание.	1	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять различные виды ходьбы.
3.	Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в разном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти). Техника «низкого старта».	1	Уметь: бегать в разном темпе, знать технику «низкого старта».
4.	Названия и правила подвижных игр. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: названия инвентаря, правила подвижных игр.
5.	Ходьба с различными движениями	1	Знать: технику «низкого

	рук и туловища с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Техника «низкого старта». Бег на месте и с продвижением. Равномерный бег до 40 секунд.		старта». Уметь: бегать на месте и с продвижением, в течение 40 секунд.
6.	Ходьба боком (приставными шагами). Ходьба с остановками и дополнительными заданиями (с помощью осязательного анализатора).	1	Уметь: выполнять бег с ускорением 60 м с ориентировкой на звуковой сигнал.
7.	Равномерный бег на звуковой сигнал 30 м. Бег с ускорением до 30, 60м с (ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: выполнять бег с ускорением 60 м с ориентировкой на звуковой сигнал.
8.	Название и правила спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве. Социально - психологические основы.	1	Знать: социально - психологические основы, название и правила спортивных игр. Уметь: играть со звуковым мячом.
9.	Бег на скорость до 60м с высокого и низкого старта. Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью.	1	Уметь: пробегать дистанцию с максимальным ускорением.
10.	Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: метать через препятствия.
11.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания.	1	Знать: разновидности приемов закаливания.

12.	Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 15 м. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность.	1	Уметь: метать малый мяч на заданное расстояние.
13.	Метание мяча в двигающуюся озвученную мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.	1	Уметь: попадать в озвученную мишень.
14.	Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.	1	Знать: правила измерения массы тела.
15.	Метание малого мяча в цель (с ориентировкой на звуковой сигнал). Подвижная игра с элементами метания.	1	Уметь: метать мяч одной рукой в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.
16.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения.	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал.
17.	Подвижные игры с элементами гольфа. Способы самоконтроля.	1	Знать: правила игры гольфа.
18.	Метание мяча одной рукой на точность, дальность (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Уметь: выполнять метание мяча на точность.
19.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять перешагивание через планку.

20.	Подвижные игры с элементами голбола. Естественные основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.
21.	Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.	1	Уметь: выполнять прыжок в глубину.
22.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения).	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.
23.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора. Социально-психологические основы.	1	Уметь: регулировать эмоции в процессе урока.
24.	Прыжок в длину с места, с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.
25.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	Уметь: прыгать в длину с места и с разбега.
26.	Прыжок в длину с места, с разбега технику выполнения и на результат.	1	Уметь: выполнять прыжок в длину с места, с разбега на результат.
27.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: выполнять прыжок в длину с места, с разбега на результат.
Гимнастика		24	

28.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Название гимнастических снарядов и элементов. Выполнение строевых команд. Повороты направо и налево, кругом. Подвижные игры на внимание.	1	Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Уметь: выполнять строевые упражнения.
29.	Расчет на 6, 4, 2, на месте. Стойка на носках, пятки вместе. ОРУ. Равновесие «ласточка». Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: выполнять строевые упражнения.
30.	Правила поведения и безопасности во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами голбола. Естественные основы.	1	Знать: правила поведения во время проведения подвижных с элементами спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
31.	Построение в движении в шеренгу, в колонну по одному и в круг. ОРУ. Комбинация «ласточка» + «пистолетик». Простейшие движения рук и ног, стоя на бревне (высота 25-30 см). «Полушпагат».	1	Уметь: выполнять строевые упражнения и «ласточку» с дополнительной опорой.
32.	Равновесие «ласточка» на гимнастическом бревне.. Ходьба по бревну большими шагами со страховкой учителя.	1	Уметь: выполнять «ласточку» без дополнительной опоры и упражнения в равновесии с удержанием груза на голове.

33.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола. Социально-психологические основы.	1	Знать: названия и правила адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
34.	Равновесие «ласточка» на технику выполнения. ОРУ. Подвижные игры на внимание.	1	Уметь: правильно выполнять 1 часть гимнастической комбинации.
35.	ОРУ. Перекат в группировке из упора присев. Стойка на лопатках из упора присев. Подвижные игры с парашютом.	1	Уметь: выполнять группировку ,
36.	Подвижные игры с элементами голбола. Приемы закаливания. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1	Знать: приемы закаливания.
37.	ОРУ. Стойка на лопатках. Перекат в сторону из упора стоя на коленях, то же из упора присев.	1	Уметь: выполнять стойку на лопатках.
38.	Стойка на лопатках на технику выполнения. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Уметь: правильно выполнять 2 часть гимнастической комбинации.
39.	Название и правила адаптированных	1	Знать: названия и правила

	спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация. Подвижные игры с элементами голбола. Способы самоконтроля.		адаптированных спортивных игр. Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.
40.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях с одновременным перехватом рук и одновременным переступанием ног. Перекат «бревнышко».	1	Уметь: лазать по гимнастической стенке, выполнять перекат «бревнышко».
41.	ОРУ. Перекат «бревнышко». Лазанье по наклонной скамейке (под углом 45°). Передвижение в смешанном висе влево и вправо приставными шагами.	1	Уметь: лазать по наклонной скамейке и передвигаться в смешанном висе влево и вправо.
42.	Подвижные игры с элементами торбола. Способы саморегуляции.	1	Уметь: играть в торбол по упрощенным правилам.
43.	Перекат «бревнышко» на технику выполнения. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижная игра на развитие слухового анализатора.	1	Уметь: правильно выполнять перекат «бревнышко».
44.	Гимнастическая комбинация на 32 счета. Лазанье в стороны по гимнастической стенке. Подвижная игра на развитие внимания..	1	Уметь: последовательно выполнять все части гимнастической комбинации.
45.	ОРУ. Лазанье по канату в три	1	Уметь: лазать по канату в

	приема на высоту до 2 м (спуск произвольный). Преодоление разных препятствий высотой до 90 см.		три приема и преодолевать разные препятствия.
46.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
47.	Работа на тренажёрах. Подвижные игры с парашютом, радужным мячом, звуковым мячом.	1	Знать: названия тренажеров. Уметь: работать на них.
48.	Подвижные игры с элементами голбола, торбола.	1	Знать: разновидности приемов закаливания. Уметь: играть в игры с элементами голбола, торбола.
49.	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов, скоростных качеств.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с различными заданиями.
50.	Игры на развитие слухового и осязательного анализатора	1	Уметь: во время игры ориентироваться на звуковой сигнал и находить заданные предметы с помощью осязательного анализатора.
51.	Игры на развитие слухового и осязательного анализатора	1	Уметь: во время игры ориентироваться на звуковой сигнал и находить заданные предметы с помощью осязательного

			анализатора.
--	--	--	--------------

	Подвижные игры	30ч	
52.	Инструктаж по ТБ « Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет», название и правила игр; инвентарь, оборудование, организация. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	Знать: правила по ТБ. Уметь: выполнять эстафеты с препятствиями.
53.	Эстафеты с преодолением трех препятствий (малая, средняя и большая горки) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: преодолевать препятствия.
54.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры на развитие мелкой моторики Естественные основы.	1	Знать: название элементов эстафет. Уметь: правильно преодолевать препятствия.
55.	Подвижные игры и эстафеты на развитие ориентировки в пространстве. Эстафеты с преодолением препятствий (3 горки +цилиндр) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Знать: название инвентаря. Уметь: правильно им пользоваться.
56.	Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого	1	Знать: название элементов эстафеты. Уметь: применять их.

	ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.		
57.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	Знать: Социально-психологические основы. Уметь: играть в подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.
58.	Эстафеты на развитие мелкой моторики. Подвижные игры на развитие различных физических качеств	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты на развитие мелкой моторики.
59.	Эстафеты на развитие общей координации движений (эстафеты с бросками мяча в цилиндр на звуковой сигнал).	1	Знать: последовательность выполнения элементов эстафеты. Уметь: выполнять броски мяча в цилиндр на звуковой сигнал.
60.	Подвижные игры на развитие пространственной ориентировки. Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.
61.	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды). Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
62.	Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие

	прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.		ориентировки в пространстве.
63.	Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.
64.	Эстафеты с преодолением трех препятствий (малая, средняя и большая горки) с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.
65.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.
66.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	Знать: правила адаптированных спортивных игр. Уметь: уметь играть, соблюдая правила.
67.	Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.
68.	Малоподвижные игры: игры на внимание, ролевые игры.	1	Уметь: играть в подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.

69.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Естественные основы.	1	Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам.
70.	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
71.	Выполнение эстафет с учётом времени (каждого ученика, всей команды).	1	Знать: правила выполнения эстафет. Уметь: выполнять эстафеты с максимальной скоростью.
72.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам, используя слуховой анализатор.
73.	Подвижные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Уметь: играть в голбол по упрощенным правилам, используя слуховой анализатор.
74.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: играть с мячом фитбол.
75.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Социально-психологические основы.	1	Знать: правила выполнения подвижных игр. Уметь: играть с мячом фитбол.
76.	Подвижные игры с элементами	1	Знать: правила игр.

	горбола.		Уметь: играть в горбол по упрощенным правилам.
77.	Подвижные игры на развитие осязательного анализатора и развития различных физических качеств.	1	Знать: правила игр. Уметь: играть в горбол по упрощенным правилам.
78.	Подвижные игры на развитие осязательного анализатора и развития различных физических качеств.	1	Знать: правила игр. Уметь: играть в горбол по упрощенным правилам.
79.	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Упражнения на тренажерах.	1	Знать: правила работы на тренажерах. Уметь: их применять.
80.	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Упражнения на тренажерах.	1	Знать: правила работы на тренажерах. Уметь: их применять.
81.	Подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов. Упражнения на тренажерах.	1	Знать: правила работы на тренажерах. Уметь: их применять.

	легкая атлетика	21ч	
82.	Инструктаж по Т.Б. Строевая подготовка. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Знать: правила техники безопасности. Уметь: перешагивать через планку с места и с одного шага.
83.	Прыжки боком в глубину с высоты до 50 см (с приземлением на мягкий	1	Уметь: выполнять прыжок в глубину.

	гимнастический мат). Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами прыжков.		
84.	Правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных. Подвижные игры с элементами баскетбола. Основы знаний о физической культуре.	1	Знать: правила безопасного поведения во время участия в подвижных играх. Уметь: играть в подвижные игры с элементами баскетбола.
85.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения, фаза отталкивания.).	1	Уметь: выполнять толчок в прыжке в длину с разбега.
86.	Прыжок в длину с места, с разбега (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения, фаза приземления). Подвижные игры с элементами прыжков.	1	Уметь: выполнять приземление в прыжке в длину с разбега.
87.	Название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организация.	1	Знать: название и правила адаптированных спортивных игр; инвентарь, оборудование, организацию.

88.	Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега на точность приземления (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения в полной координации). Имитация разбега перед прыжком в высоту с 1-3 шагов, с последующим перешагиванием через веревку.	1	Уметь: выполнять имитацию
89.	Прыжок в длину с места, с разбега на технику выполнения и результат. Тестовое задание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь: правильно выполнять прыжок в длину с места, с разбега на технику и результат.
90.	Подвижные игры со звуковым мячом. Способы саморегуляции.	1	Уметь: играть в подвижные игры со звуковым мячом.
91.	Метание малого мяча через препятствия, высотой 3 м, с расстояния 5-6 м (с ориентировкой на звуковой сигнал) и на дальность полета.	1	Знать: основы техники метания теннисного мяча. Уметь: метать малый мяч через препятствия.
92.	Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов, расположенных на расстоянии 15 м. Метание мяча на заданное расстояние с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Уметь: выполнять метание малого мяча в направлении звукового сигнала.
93.	Подвижные игры с элементами голбола. Способы самоконтроля.	1	Уметь: играть в подвижные игры с элементами голбола.
94.	Метание мяча в двигающуюся	1	Уметь: метать малый мяч с

	озвученную мишень. Метание мяча на дальность полета. Подвижные игры с метанием.		максимальным усилием.
95.	Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал на технику выполнения и на дальность полета.	1	Уметь: правильно выполнять метание мяча на технику и дальность полета.
96.	Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Подвижные игры на внимание. Основы знаний о физической культуре.	1	Уметь: играть в подвижные игры, используя сохранные анализаторы.
97.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег в разном темпе с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Знать: разновидности ходьбы и бега. Уметь: бегать в разном темпе.
98.	Ходьба приставными шагами боком с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Бег с ускорением 60 м за лидером.	1	Уметь: выполнять ходьбу приставными шагами боком с помощью осязательных ориентиров и по памяти.
99.	Подвижные игры на развитие различных физических качеств. Приемы закаливания.	1	Знать: приемы закаливания.
100.	Чередование ходьбы и легких прыжков (с помощью осязательного анализатора). Равномерный бег до 40 секунд. Бег по дистанции 60 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Уметь: чередовать ходьбу с легкими прыжками.

101.	Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением (с ориентировкой на звуковые сигналы). Бег по дистанции 60 м на результат.	1	Уметь: пробегать дистанцию 60м с максимальным ускорением.
102.	Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.	1	Уметь: играть в подвижные игры под музыку.

8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.

Учебники:

В. И. Лях. Физическая культура: учебник для 1-4 кл. М., Просвещение, 2013г.

Методические пособия:

А.Ю. Патриков. Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2014.

И. И. Должиков. Полоса препятствий в зале. Физическая культура в школе, 2006.

В.И. Лях. Координационные способности школьников. Физическая культура в школе, 2000.

Спортивный инвентарь: мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный, скамейка гимнастическая жесткая, мат гимнастический прямой, мостик гимнастический подпружиненный, бревно гимнастическое напольное, канат для лазания, мяч для метания, конь гимнастический, обруч гимнастический, медболы, канат для перетягивания, кольцо баскетбольное, стартовая колодка легкоатлетическая, козел гимнастический.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей ПИ №1 от 29.08.2021 г.
Руководитель методического объединения

учителей физической культуры

_____ А. А. Бровина

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УР

_____ Е. П. Калугина