Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

города Ростова-на-Дону "Школа № 96 Эврика-Развитие

имени Нагибина Михаила Васильевича"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура**

**(Адаптивная физическая культура)»**

для обучающихся 1-4 классов

вариант 8.3

город Ростов-на-Дону

**1. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа разработана на основе нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
* Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 года №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
  1. **Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с детьми с РАС является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. Физический потенциал предполагает, что обучающийся чаще всего находится на низком уровне физического развития, не может выполнять элементарный комплекс утренней гимнастики по показу, с трудом владеет основными гигиеническими навыками. Коммуникативный потенциал предполагает, что обучающийся не понимает и не выполняет простые инструкции педагога. В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: - индивидуализация и дифференциация процесса обучения: - коррекционная направленность обучения; - оптимистическая перспектива; - комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

**Цель:** формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались во втором классе.

**Задачи:**

* поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
* развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
* воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Игры», в том числе внутрипредметный модуль «Легкая атлетика». Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимися.

* 1. **Место учебного предмета, в учебном плане**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Количество часов в учебном плане на изучение предмета (1(доп.)-1 класс – 33 учебные недели, 2-4 класс – 34 учебные недели)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество**  **часов в неделю** | **Количество**  **часов в год** |
| 1 дополнительный класс | 3 | 99 |
| 1 дополнительный класс | 3 | 99 |
| 1 класс | 3 | 99 |
| 2 класс | 3 | 102 |
| 3 класс | 3 | 102 |
| 4 класс | 3 | 102 |
| Всего | 18 | 603 |

1. **Содержание обучения**

**1 - 4 классы**

**1. Знания о физической культуре**

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

**2. Гимнастика**

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

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

**3. Легкая атлетика**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

**4. Игры**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Практический материал. Подвижные игры: коррекционные игры; игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бросанием, ловлей, метанием.

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы курса** | **Тема, виды деятельности** |
| Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. |
| Гимнастика | Теоретические сведения.  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  Практический материал.  Построения и перестроения.  Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):  - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;  - упражнения для расслабления мышц;  - упражнения для мышц шеи;  - упражнения для укрепления мышц спины и живота;  - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;  - упражнения для мышц ног;  - упражнения на дыхание;  - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;  - упражнения для формирования правильной осанки;  - упражнения для укрепления мышц туловища.  Упражнения с предметами:  - с гимнастическими палками;  - с флажками;  - с малыми обручами;  - с малыми мячами;  - с большим мячом;  - с набивными мячами (вес 2 кг);  - упражнения на равновесие;  - лазанье и перелезание;  - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;**  - переноска грузов и передача предметов**;**  - прыжки. |
| Легкая атлетика | Теоретические сведения.  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.  Практический материал.  Ходьба. Бег. Прыжки. Метание. |
| Игры | Теоретические сведения.  Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.  Практический материал.  Подвижные игры:  - Коррекционные игры  - Игры с бегом;  - Игры с прыжками;  - Игры с лазанием;  - Игры с метанием и ловлей мяча;  - Игры с построениями и перестроениями;  - Игры с элементами общеразвивающих упражнений;  - Игры с бросанием, ловлей, метанием. |

1. **Планируемые результаты**

**освоения учебного предмета «Русский язык»**

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
* освоение социальной роли обучающегося;
* развитие доброжелательности, отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
* развитие самостоятельности;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Предметные результаты**

***Предметные результаты обучающихся 1 дополнительного класса***

***(1 год обучения):***

*Минимальный уровень:*

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 1 дополнительного класса***

***(2 год обучения):***

*Минимальный уровень:*

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 1 класса:***

*Минимальный уровень:*

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 2 класса:***

*Минимальный уровень:*

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
* овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 3 класса:***

*Минимальный уровень:*

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять строевые команды по словесной и наглядной инструкции;
* иметь представление о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений без предметов и с предметами;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
* овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Предметные результаты обучающихся 4 класса:***

*Минимальный уровень:*

* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

* практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
* узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**4.Тематическое планирование**

**1 (дополнительные) классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения на уроках выполнения метаний одной и двумя руками. | 1 |
| 2 | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 1 |
| 3 | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. | 1 |
| 4 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 5 | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 1 |
| 6 | Коррекционные игры с метанием. | 1 |
| 7 | Прыжки с ноги на ногу - 10м.Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 8 | Развитие силы. Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 9 | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 10 | Развитие ориентации в пространстве. | 1 |
| 11 | Развитие ловкости. | 1 |
| 12 | Перепрыгивание через препятствия. Развитие координации. | 1 |
| 13 | Подскоки на мячах- фитболах. | 1 |
| 14 | Метание малого мяча в цель. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |
| 15 | Развитие ориентации в пространстве. | 1 |
| 16 | Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |
| 17 | Подскоки на мячах- фитболах. | 1 |
| 18 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 19 | Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |
| 20 | Перелазание  через мягкие модули. | 1 |
| 21 | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами. | 1 |
| 22 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании через различные предметы. | 1 |
| 23 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании через различные предметы. | 1 |
| 24 | Развитие ловкости. | 1 |
| 25 | Техника безопасности и правила поведения на уроках. | 1 |
| 26 | Упражнения в лазанье по шведской стенке. | 1 |
| 27 | Коррекционные игры. | 1 |
| 28 | Перепрыгивание через препятствия. | 1 |
| 29 | Развитие силы. | 1 |
| 30 | Бег в заданном направлении. | 1 |
| 31 | Развитие силы. | 1 |
| 32 | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 33 | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки. | 1 |
| 34 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 35 | Развитие координации. | 1 |
| 36 | Бросание мяча, ловля мяча. | 1 |
| 37 | Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 38 | Прыжки с продвижение вперед. | 1 |
| 39 | Прокатывание мяча двумя руками друг другу. | 1 |
| 40 | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 41 | Развитие ловкости. | 1 |
| 42 | Развитие координации. | 1 |
| 43 | Игровые упражнения на мячах фитболах. | 1 |
| 44 | Прыжки с продвижением вперед. | 1 |
| 45 | Коррекционные игры. | 1 |
| 46 | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд. | 1 |
| 47 | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц. | 1 |
| 48 | ТБ и правила поведения на уроках. Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 49 | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки. | 1 |
| 50 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 51 | Перепрыгивание через препятствие. | 1 |
| 52 | Развитие силы. | 1 |
| 53 | Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 54 | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| 55 | Прокатывание мяча двумя руками. | 1 |
| 56 | Развитие ориентации в пространстве. | 1 |
| 57 | Развитие ловкости. | 1 |
| 58 | Развитие координации. | 1 |
| 59 | Развитие ориентации в пространстве. | 1 |
| 60 | Подскоки на мячах- фитболах. | 1 |
| 61 | Прыжок с продвижением вперед. | 1 |
| 62 | Коррекционные игры. | 1 |
| 63 | Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |
| 64 | Игровые упражнения на мячах фитболах. | 1 |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 66 | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в1 колонну друг за другом. | 1 |
| 67 | Перелазание  через мягкие модули. | 1 |
| 68 | Развитие ловкости. | 1 |
| 69 | Развитие координации. | 1 |
| 70 | Развитие скоростно-силовой выносливости. | 1 |
| 71 | Коррекционные игры. | 1 |
| 72 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 73 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании. | 1 |
| 74 | Развитие силы. | 1 |
| 75 | Коррекционные игры. | 1 |
| 76 | ТБ и правила поведения на уроках. | 1 |
| 77 | Правильный захват различных предметов для выполнений метаний. | 1 |
| 78 | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 79 | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед. | 1 |
| 80 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 81 | Развитие силы. | 1 |
| 82 | Коррекционные игры. | 1 |
| 83 | Прокатывание мяча двумя руками. | 1 |
| 84 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании. | 1 |
| 85 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 86 | Перепрыгивание через препятствия. | 1 |
| 87 | Бросание мяча, ловля мяча. | 1 |
| 88 | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании. | 1 |
| 89 | Коррекционные игры. | 1 |
| 90 | Коррекционные игры. | 1 |
| 91 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 92 | Развитие ловкости. | 1 |
| 93 | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц. | 1 |
| 94 | Подскоки на мячах- фитболах. | 1 |
| 95 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 96 | Коррекционные игры. | 1 |
| 97 | Развитие силы. | 1 |
| 98 | Развитие координации. | 1 |
| 99 | Повторение и закрепление изученного. | 1 |
| Всего | | 99 |

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 2. | Знание о физической культуре. | 1 |
| 3. | Обучение построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 4. | Обучение построению в шеренгу, в колонну.  Разучивание игры «Ловишка» | 1 |
| 5. | Совершенствование выполнения строевых упражнений.  Разучивание игры «Салки с домом» | 1 |
| 6. | Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра  «Гуси-лебеди» | 1 |
| 7. | Обучение прыжкам в  длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с места, челночный бег 3 | 1 |
| 9. | Обучение прыжкам в  высоту. П/игра: «Зайцы в огороде» | 1 |
| 10. | Обучение прыжкам в  высоту. | 1 |
| 11. | Техника метания на дальность. | 1 |
| 12. | Техника метания на дальность.  Подвижная игра  «К своим флажкам» | 1 |
| 13. | Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 14. | Знание о ФК: история развития физической культуры | 1 |
| 15. | Бросок малого мяча | 1 |
| 16. | Бросок малого мяча | 1 |
| 17. | Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования.  Разучивание игры: «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 18. | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 19. | Подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 20. | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и).  Разучивание русской народной игры: «Горелки | 1 |
| 21. | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. | 1 |
| 22. | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка» | 1 |
| 23. | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра  «Попрыгунчики» | 1 |
| 24. | Утренняя зарядка и её значение для организма.  Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 25. | Режим дня школьника.  Обучение способам отжимания от пола. | 1 |
| 26. | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры  «Солнышко» | 1 |
| 27. | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой.  Совершенствование кувырков вперед | 1 |
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. | 1 |
| 29. | Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30. | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице. | 1 |
| 31. | Обучение правилам лазания по скамейке. | 1 |
| 32. | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33. | Знания о ФК: Как возникли физические упражнения. | 1 |
| 34. | Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра:  «Лиса и куры» | 1 |
| 35. | Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу» | 1 |
| 36. | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37. | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38. | Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост») | 1 |
| 39. | Выполнения двигательных упражнений.  Разучивание игры «День и ночь» | 1 |
| 40. | Режим дня школьника  Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41. | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке.  Разучивание игры «Бездомный заяц» | 1 |
| 42. | Осанка и её значение для здоровья человека.  Подвижная игра: «Аист» | 1 |
| 43. | Обучение парным упражнениям | 1 |
| 44. | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» | 1 |
| 46. | Проведение подвижной игры «Горячий камень»  (Русские игры), «Кегельбан» (Англия) | 1 |
| 47. | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) ,  «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48. | Организация и проведение подвижной игры на оценку | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижной игры. | 1 |
| 50. | Проведение подвижной игры  по выбору. | 1 |
| 51. | Проведение п/игры. | 1 |
| 52. | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 53. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 54. | Упражнения с  малыми мячами. | 1 |
| 55. | Упражнения с  большим мячом. | 1 |
| 56. | Упражнения  на равновесие. | 1 |
| 57. | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
| 58. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 59. | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
| 60. | Упражнения: передача предметов. | 1 |
| 61. | Прыжки. ОРУ | 1 |
| 62. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения  прыжков | 1 |
| 63. | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 64. | Элементарные понятия о  прыжках. | 1 |
| 65. | Элементарные понятия о  метаниях. | 1 |
| 66. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 67. | Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 |
| 68. | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
| 69. | Техника безопасности на уроках п/игр с основами с п/игр волейбол | 1 |
| 70. | Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах.  П/и «Займи быстрей место!» | 1 |
| 71. | Обучение технике передачи ловли мяча через сетку.  Правила игры у сетки | 1 |
| 72. | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке.  П/и: «Ловля мяча после ускорения» | 1 |
| 73. | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока. | 1 |
| 74. | Правила перехода по площадке. | 1 |
| 75. | Круговая разминка с мячами.  Игра у сетки.  П/и: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76. | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77. | Правила трех шагов у сетки.  П/и: «Осада города» | 1 |
| 78. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79. | Т.Б. на уроках п/игр. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» | 1 |
| 80. | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81. | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82. | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом  «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров» | 1 |
| 83. | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. | 1 |
| 84. | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85. | Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест»,«Антивышибалы» ) | 1 |
| 86. | Техника удара по воротам. | 1 |
| 87. | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |
| 88. | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 89. | Техника старта и стартового разгона.  Разучивание п/игры «Пустое место» | 1 |
| 90. | Техника старта и бега по прямой.  П/и: «Быстро по местам» | 1 |
| 91. | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 |
| 92. | Совершенствование техники низкого старта. П/и:  «Салки - догонялки» | 1 |
| 93. | Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь» | 1 |
| 94. | Техника встречной эстафеты на 30 м.  Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 95. | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 96. | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении.  П/и: «Кто быстрее!» | 1 |
| 97. | Беседа: «Правила бега в парах по дистанции»  Техника передачи эстафетной палочки в беге | 1 |
| 98. | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки.  Прыжки через скакалку на перегонки. | 1 |
| 99. | П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.)  Подведение итогов года. | 1 |
| Всего | | 99 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 2. | Значение физическая культура для обучающихся | 1 |
| 3. | Обучение построения в шеренгу и колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
| 4. | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м | 1 |
| 5. | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
| 6. | Прыжки в  длину с места.  Контроль пульса | 1 |
| 7. | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
| 8. | Прыжки в  высоту. Контроль пульса | 1 |
| 9. | Прыжки  в  высоту | 1 |
| 10. | Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11. | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12. | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 13. | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
| 14. | Бросок малого мяча | 1 |
| 15. | Бросок малого мяча | 1 |
| 16. | Бег по дистанции в парах. Игры: «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 17. | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 18. | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 19. | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Русская народная игра: «Горелки» | 1 |
| 20. | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств:  подъем туловища за 30 сек. | 1 |
| 21. | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игры «Совушка» | 1 |
| 22. | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 |
| 23. | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 24. | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | 1 |
| 25. | Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки | 1 |
| 26. | Прыжкам со скакалкой. Игры «Солнышко» | 1 |
| 27. | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 29. | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30. | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
| 31. | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
| 32. | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33. | Знания о физической культуре | 1 |
| 34. | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры» | 1 |
| 35. | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками | 1 |
| 36. | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37. | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38. | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| 39. | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40. | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41. | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
| 42. | Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
| 43. | Парные упражнения. | 1 |
| 44. | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
| 46. | Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры) | 1 |
| 47. | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48. | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 50. | Упражнения с  малыми мячами. | 1 |
| 51. | Упражнения с  большим мячом. | 1 |
| 52. | Упражнения  на равновесие. | 1 |
| 53. | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
| 54. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 55. | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
| 56. | Упражнения: передача предметов. | 1 |
| 57. | Прыжки. ОРУ | 1 |
| 58. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения  прыжков | 1 |
| 59. | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 60. | Элементарные понятия о  прыжках. | 1 |
| 61. | Элементарные понятия о  метаниях. | 1 |
| 62. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 63. | Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 |
| 64. | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
| 65. | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега. | 1 |
| 66. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. | 1 |
| 67. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения  бега. | 1 |
| 68. | Подвижные игры | 1 |
| 69. | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
| 70. | Передачи мяча от плеча и ловле мяча | 1 |
| 71. | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72. | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
| 73. | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
| 74. | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
| 75. | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76. | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77. | Правила трех шагов у сетки | 1 |
| 78. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79. | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь | 1 |
| 80. | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81. | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82. | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» | 1 |
| 83. | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 84. | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85. | Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Перехвати мяч») | 1 |
| 86. | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |
| 87. | Техника удара по воротам. | 1 |
| 89. | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 90. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона | 1 |
| 91. | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
| 92. | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
| 93. | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
| 94. | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
| 95. | Техника встречной эстафеты на 30 м.  Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 96. | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 97. | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
| 98. | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
| 99. | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
| 100. | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
| 101. | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
| 102. | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол,  вышибалы и др.) | 1 |
|  | Всего | 102 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 2. | Значение физическая культуры для обучающихся | 1 |
| 3. | Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 5. | Совершенствование выполнения строевых упражнений. | 1 |
| 6. | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
| 7. | Прыжки в  длину с места.  Контроль пульса | 1 |
| 8. | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
| 9. | Прыжки в  высоту. Контроль пульса | 1 |
| 10 | Прыжки  в  высоту | 1 |
| 11 | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12 | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 13 | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
| 14 | Бросок малого мяча | 1 |
| 15 | Бросок малого мяча | 1 |
| 16 | Бег по дистанции в парах. | 1 |
| 17 | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 18 | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 19 | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники» | 1 |
| 20 | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств:  подъем туловища за 30 сек. | 1 |
| 21 | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов» | 1 |
| 22 | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели» | 1 |
| 23 | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 24 | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. | 1 |
| 25 | Физкультминутка, её значение в жизни человека. | 1 |
| 26 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 27 | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 29 | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30 | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
| 31 | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
| 32 | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33 | Знания о физической культуре | 1 |
| 34 | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка» | 1 |
| 35 | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками | 1 |
| 36 | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37 | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| 39 | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
| 40 | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41 | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
| 42 | Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
| 43 | Парные упражнения. | 1 |
| 44 | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45 | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
| 46 | Проведение подвижной игры | 1 |
| 47 | Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48 | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 50 | Упражнения с  малыми мячами. | 1 |
| 51 | Упражнения с  большим мячом. | 1 |
| 52 | Упражнения  на равновесие. | 1 |
| 53 | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
| 54 | Упражнения для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 55 | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
| 56 | Упражнения: передача предметов. | 1 |
| 57 | Прыжки. ОРУ | 1 |
| 58 | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения  прыжков | 1 |
| 59 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 60 | Элементарные понятия о  прыжках. | 1 |
| 61 | Элементарные понятия о  метаниях. | 1 |
| 62 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 63 | Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 |
| 64 | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
| 65 | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время  бега. | 1 |
| 66 | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. | 1 |
| 67 | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения  бега. | 1 |
| 68 | Подвижные игры | 1 |
| 69 | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
| 70 | Передачи мяча от плеча и ловле мяча | 1 |
| 71 | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72 | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
| 73 | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
| 74 | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
| 75 | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76 | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77 | Правила трех шагов у сетки | 1 |
| 78 | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79 | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь | 1 |
| 80 | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81 | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82 | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» | 1 |
| 83 | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 84 | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85 | Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Попади в цель») | 1 |
| 86 | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |
| 87 | Техника удара по воротам. | 1 |
| 88 | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 89 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
| 90 | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
| 91 | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
| 92 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
| 93 | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
| 94 | Техника встречной эстафеты на 30 м.  Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 95 | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 96 | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
| 97 | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
| 98 | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
| 99 | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
| 100 | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
| 101 | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол,  вышибалы и др.) | 1 |
| 102 | Подведение итогов года. | 1 |
|  | Всего | 102 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 2. | Значение физическая культуры для обучающихся | 1 |
| 3. | Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 5. | Совершенствование выполнения строевых упражнений. | 1 |
| 6. | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
| 7. | Прыжки в  длину с места.  Контроль пульса | 1 |
| 8. | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
| 9. | Прыжки в  высоту. Контроль пульса | 1 |
| 10. | Прыжки  в  высоту | 1 |
| 11. | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12. | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 13. | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
| 14. | Бросок малого мяча | 1 |
| 15. | Бросок малого мяча | 1 |
| 16. | Бег по дистанции в парах. | 1 |
| 17. | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 18. | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 19. | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и).  Игра: «Утки-охотники» | 1 |
| 20. | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств:  подъем туловища за 30 сек. | 1 |
| 21. | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов» | 1 |
| 22. | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели» | 1 |
| 23. | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 24. | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. | 1 |
| 25. | Физкультминутка, её значение в жизни человека. | 1 |
| 26. | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 27. | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 29. | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30. | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
| 31. | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
| 32. | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33. | Знания о физической культуре | 1 |
| 34. | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка» | 1 |
| 35. | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками | 1 |
| 36. | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37. | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38. | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| 39. | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
| 40. | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41. | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
| 42. | Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
| 43. | Парные упражнения. | 1 |
| 44. | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
| 46. | Проведение подвижной игры | 1 |
| 47. | Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48. | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 49. | Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий | 1 |
| 50. | Обучение технике повороты переступанием. | 1 |
| 51. | Подъема и спуска под уклон. | 1 |
| 52. | Подъема и спуска под уклон. | 1 |
| 53. | Личная гигиена человека. Игры «Запрещенное движение», «Два мороза» | 1 |
| 54. | Передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже. | 1 |
| 55. | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе | 1 |
| 56. | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. | 1 |
| 57. | Подвижные игры на снегу «Самокат» | 1 |
| 58. | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |
| 59. | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |
| 60. | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |
| 61. | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | 1 |
| 62. | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 |
| 63. | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 |
| 64. | Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки | 1 |
| 65. | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. | 1 |
| 66. | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |
| 67. | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. | 1 |
| 68. | Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах | 1 |
| 69. | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
| 70. | Передачи мяча от плеча и ловле мяча | 1 |
| 71. | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72. | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
| 73. | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
| 74. | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
| 75. | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76. | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77. | Правила трех шагов у сетки | 1 |
| 78. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79. | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь | 1 |
| 80. | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81. | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82. | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» | 1 |
| 83. | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 84. | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85. | Проведение игры на развитие координации движений и внимания ( «Попади в цель») | 1 |
| 86. | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |
| 87. | Техника удара по воротам. | 1 |
| 88. | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 89. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
| 90. | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
| 91. | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
| 92. | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
| 93. | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
| 94. | Техника встречной эстафеты на 30 м.  Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 95. | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 96. | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
| 97. | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
| 98. | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
| 99. | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
| 100 | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
| 101 | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол,  вышибалы и др.) | 1 |
| 102 | Подведение итогов года. | 1 |
|  | Всего | 102 |

**5.Учебно-методическое обеспечение**

Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).