

БОУ "Кугеськая общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" Минобразования Чувашии

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей ППС НК

Протокол № _____

от "___" _____. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

_____ А.Т. Васильева

от "___" _____. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ А.В. Ефимов

Приказ № _____

от "___" _____. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 3 — 4 классов с интеллектуальными нарушениями**

Составитель: Ясмакова Татьяна Александровна,

учитель

п. Кугеси, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», ФАООП УО (Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (вариант 1).

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственными, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим 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.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжная подготовка.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков по лыжной подготовке должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Последовательность и сроки прохождения программного материала распределены по видам в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в 1 классе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Место курса в учебном плане

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 204 часа. Из них: в 3 классе — 102 часа, 4 классе — 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; 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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

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 элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

–знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

–выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

–представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

–ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

–взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

–знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

–практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

–самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

–владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

–выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

–подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

–совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

–оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

–знание спортивных традиций своего народа и других народов;

–знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

–знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

–знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

–соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Введение			
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	infourok.ru
Итого по разделу: 1 ч.			
Раздел 2. Легкая атлетика			
2.1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Пустое место»	1	infourok.ru urok.1sept.ru
2.2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи»	1	
2.3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м	1	
2.4	Бег на результат (30, 60 м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	
2.5	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди»	1	
2.6	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование. Игра «прыгающие воробушки»	1	
2.7	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч»	1	
2.8	Метание мяча. Игра «Попади в мяч»	1	
2.9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит»	1	
Итого по разделу: 9 ч.			
Раздел 3. Подвижные игры			
3.1	Инструктаж по Т.Б, ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	2	infourok.ru urok.1sept.ru
3.2	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами	2	
3.3	ОРУ с мячами. Игра «Наступление». Эстафеты с обручами	1	
3.4	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами	2	
3.5	Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров»	1	
3.6	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления»	1	
3.7	Подвижные игры на ловкость. Игра «Удочка», «Третий лишний», «Вышибала»	3	
3.8	Эстафеты. Игра «Пустое место», «К своим флажкам»	1	
3.9	Игра «Пустое место», «К своим флажкам»	1	

3.10	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч»	2	
3.11	Игра «Наступление», «Паровозики». Эстафеты	1	
3.12	Игра «Наступление». Эстафеты	1	
Итого по разделу: 18 ч.			
Раздел 4. Гимнастика			
4.1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты	1	nsportal.ru interneturok.ru
4.2	Игра «Что изменилось?»	1	
4.3	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках. Игра «Совушка»	1	
4.4	Строевые упражнения. Мост из положения, лежа на спине	1	
4.5	Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня»	1	
4.6	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	1	
4.7	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	2	
4.8	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Космонавты»	2	
4.9	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе. Игра «Отгадай, чей голосок»	2	
4.10	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	2	
4.11	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну	1	
4.12	Перелезание через гимнастического коня	1	
4.13	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату	2	
Итого по разделу: 18 ч.			
Раздел 5. Лыжная подготовка			
5.1	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж	1	infourok.ru nsportal.ru
5.2	Скользкий шаг без палок	1	
5.3	Скользкий шаг с палками. Спуск в низкой стойке	1	
5.4	Техника попеременно двухшажного хода без палок	1	
5.5	Оценить технику передвижения на лыжах	1	
5.6	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота»	3	
5.7	Попеременно двухшажный ход с палками	2	
5.8	Различные эстафеты	1	
5.9	Игра «Пройди ворота». Эстафеты	3	
5.10	Повторение попеременно двухшажного хода. Игра «Вызов номеров»	3	
5.11	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м	3	

Итого по разделу: 20 ч.			
Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола			
6.1	Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Переда-сидись»	1	infourok.ru nsportal.ru
6.2	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом	1	
6.3	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч — среднему»	6	
6.4	Ведение мяча на месте и в движении бегом	1	
6.5	Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу»	3	
6.6	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Игра «Обгони мяч»	1	
6.7	Ведение мяча с изменением направления	3	
6.8	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол	2	
6.9	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини - баскетбол	2	
6.10	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини — баскетбол. Игра «Не дай мяч водящему»	3	
6.11	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини — баскетбол. Игра «Мяч соседу»	3	
Итого по разделу: 26 ч.			
Раздел 7. Легкая атлетика			
7.1	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60 м). игра «Белые медведи»	1	infourok.ru nsportal.ru
7.2	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). игра «Эстафета зверей»	2	
7.3	Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон»	1	
7.4	Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси - лебеди»	2	
7.5	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
7.6	Метание малого мяча. Игра «Зайцы в огороде»	1	
7.7	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде»	1	
7.8	Метание набивного мяча вперед-вверх. Игра «Дальние броски»	1	
Итого по разделу: 10 ч.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 102 ч.			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес- тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	-----------------------	--

Раздел 1. Введение			
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры	2	infourok.ru
Итого по разделу: 2 ч.			
Раздел 2. Легкая атлетика			
2.1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Смена сторон»	1	infourok.ru urok.1sept.ru
2.2	Челночный бег. Эстафета с мячами	1	
2.3	Челночный бег. Метание мяча в цель	1	
2.4	Прыжок в длину с преодолением препятствий	2	
2.5	Прыжок в длину с места	1	
2.6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Игра «Невод»	1	
2.7	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний»	1	
2.8	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель	1	
Итого по разделу: 9 ч.			
Раздел 3. Подвижные игры			
3.1	Обучение подачи мяча с боку. Игра «Космонавты»	2	infourok.ru urok.1sept.ru
3.2	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	2	
3.3	Верхняя подача мяча. Отработка	2	
3.4	Игра «Прыжки по полоскам»	2	
3.5	Игра «Прыгуны и пятнашки»	3	
3.6	Игра «Зайцы в огороде»	2	
3.7	Игра «Мышеловка»	2	
3.8	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств	2	
3.9	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств	2	
3.10	Игра «Кто обгонит?»	2	
3.11	Эстафеты с мячами	3	
Итого по разделу: 24 ч.			
Раздел 4. Гимнастика			
4.1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1	nsportal.ru interneturok.ru
4.2	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках. Игра «Совушка»	2	
4.3	Строевые упражнения. Мост из положения, лежа на спине	2	
4.4	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов	2	
4.5	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	2	
4.6	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Космонавты»	2	
4.7	Перестроение из одной ширенги в две	2	
4.8	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка	2	

	картофеля»		
4.9	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну	2	
4.10	Перелезание через гимнастического коня	2	
4.11	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату	2	
4.12	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами»	2	
Итого по разделу: 23 ч.			
Раздел 5. Лыжная подготовка			
5.1	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж	2	infourok.ru nsportal.ru
5.2	Ступающий и скользящий шаг без палок	3	
5.3	Ступающий и скользящий шаг с палками. Спуск в низкой стойке	3	
5.4	Повороты на месте с переступанием	3	
5.5	Попеременно двухшажный ход с палками	3	
5.6	Игра «Пройди ворота». Эстафеты	2	
Итого по разделу: 16 ч.			
Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола			
6.1	Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. Ловля и передача мяча	1	infourok.ru nsportal.ru
6.2	Ведение мяча в движении шагом	4	
6.3	Ведение мяча двумя руками на месте. Игра «Мяч — среднему»	4	
6.4	Ведение мяча в движении бегом	4	
6.5	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Игра «Обгони мяч»	4	
Итого по разделу: 17 ч.			
Раздел 7. Легкая атлетика			
7.1	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши»	1	infourok.ru nsportal.ru
7.2	Челночный бег. Развитие скоростных способностей	2	
7.3	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц»	1	
7.4	Челночный бег. Круговая эстафета	2	
7.5	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
7.8	Метание набивного мяча вперед-вверх. Игра «Дальние броски»	1	
7.9	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком»	1	
Итого по разделу: 11 ч.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 102 ч.			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- infourok.ru
- urok.1sept.ru
- nsportal.ru
- interneturok.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства обучения

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое оборудование

- Канат для лазанья
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Мячи: набивные, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Конь гимнастический
- Кегли. Обруч пластиковый детский
- Лыжи детские (с креплениями и палками)
- Флажки
- Сетка для переноски и хранения мячей
- Аптечка