

Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 имени Г.М. Дуба
станции Крыловской муниципального образования
Ленинградский район



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования - начальное общее образование, 3 класс
(для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Количество часов - 102 часа

Учитель – Бугаева Диана Юрьевна

Программа разработана на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), размещенной на сайте: «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/node2068>)

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1), утверждённой Педагогическим советом общеобразовательной организации 30 августа 2019 года протокол №1.

4. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), размещенной на сайте: «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/node2068>).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

3 класс

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Достаточный уровень:

Учащиеся должны знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться.
- выполнять строевые команды учителя;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- правила поведения на занятиях.
- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнёром, командой и соперником.

Минимальный уровень:

- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазанье по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды

Учащиеся должны уметь:

- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе 2 мин;

Минимальный уровень:

- быстро бежать 30м;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками.
- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

Межпредметные связи.

Математика: Масса. Единица массы – килограмм. Единица длины – метр. Соотношения между единицами длины: 1м - 100 см, 1м – 10 дм. РЕМЯ. Единицы времени – минута. Соотношения между единицами времени, определение времени в минутах.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающих действия, собственные имена, предметы.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

Правильные ответы, умение задавать вопросы. Использование в речи новых слов.

Учащиеся должны уметь называть и характеризовать предметы и явления, сравнивать и классифицировать, устанавливать общие и отличительные свойства физических упражнений.

Базовые учебные действия формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету « Физическая культура».

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

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик— ученик, ученик—класс, учитель—класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия это умения выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видородовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (3 класс).

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
I	Гимнастика	32
1.1	<i>Построение и перестроение</i>	<i>10ч</i>
1.2	<i>Упражнения без предметов</i>	<i>22ч</i>
1.2.1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	4
1.2.2	Упражнения на дыхание.	2
1.2.3	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	3
1.2.4	Упражнения на расслабление мышц.	2
1.2.5	Упражнения для формирования правильной осанки.	6
1.2.6	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	2
1.2.7	Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника).	3
II	Подвижные игры	16
2.1	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3
2.2	Коррекционные игры.	3
2.3	Игры с бегом.	4
2.4	Игры с прыжками.	2
2.5	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	4
I	Гимнастика	33
1.3	<i>Упражнения с предметами</i>	<i>33</i>
1.3.1	Упражнения с гимнастическими палками.	3
1.3.2	Упражнения с малыми обручами.	3
1.3.3	Упражнения с флажками.	3
1.3.4	Упражнения с малыми мячами.	3
1.3.5	Упражнения с большими мячами.	4
1.3.6	Упражнения с набивными мячами.	3
1.3.7	Лазанье и перелазание.	6
1.3.8	Упражнения на равновесие.	3
1.3.9	Передача предметов и переноска грузов.	2
1.3.10	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	3
III	Лёгкая атлетика	21
3.1	Ходьба.	3
3.2	Бег.	5
3.3	Прыжки.	7
3.4	Метание.	6
Итого		102ч

Общие сведения.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика- 65 часов.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Практический материал

Построение и перестроения – 10 часов.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчёт по порядку. Ходьба противходом. Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!», «Налево!». Поворот под счёт «Раз, два». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами налево, направо по команде «Налево (направо) по два марш!».

Упражнения без предметов -22 часа

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы – 4 часа.

Движения руками вперёд, вверх в соединении на четыре счёта. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища налево, направо, с отведением прямых рук назад. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания на всей стопе и на носках, держась руками за рейку гимнастической стенки. Приседания, согнув ноги вместе, приседания углом, согнув ноги врозь. Поочерёдное поднимание ног из положения седа в положение седа углом. Из положения рук. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

Упражнение на дыхание-2 часа.

Усиленное дыхание с движениями грудной клетки (на вдохе приподнять плечи, на выдохе сдавливать ладонями боковые поверхности грудной клетки). Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании. Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений в различном темпе вместе с учителем: вдох резкий, быстрый, выдох медленный, на 4 счёта; вдох спокойный на 3-4 счёта, выдох спокойный на 3-4 счёта. Ходьба с фиксированным дыханием.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев-3 часа.

Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Отведение и приведение пальцев рук. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью вовнутрь, наружу.

Упражнения на расслабление мышц -2 часа.

Из исходного положения –наклон вперёд, маховые движения расслабленными руками вперёд, назад, в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

Упражнения для формирования правильной осанки - 6часов.

Принятие правильной осанки в различных исходных положениях. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперёд, назад, в сторону, выполнение движений руками. Игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп-2 часа.

Движения пальцами ног, стопами с дозированным усилием. Подтягивание стопой верёвки, лежащей на полу, поднимание её над полом, удерживание пальцами ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасыванием вверх.

Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)-3 часа.

Лёжа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочерёдное отведение рук, ног, напряжённое прогибание.

Упражнение с предметами-33 часа.

С гимнастическими палками-3 часа.

Перехваты гимнастической палки. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения-гимнастическая палка за головой, за спиной.

С малыми обручами -3 часа.

Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, вперёд, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге (1 мин). Вращение обруча левой и правой руками (20-30 с).

С флажками-3 часа.

Поочерёдное отведение рук с флажками вправо, влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками на счёт 4-8 типа комплексов утренней зарядки.

С малыми мячами -3 часа.

Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его одной рукой. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой. Удары мяча об пол и ловля его одной и двумя руками.

С большими мячами-4 часа.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, кругом. Перебрасывание мяча в круг влево, вправо. Удары мячом об пол поочерёдно правой и левой рукой.

С набивными мячами -3 часа.

Поднимание мяча вперёд, вверх за голову. Перекатывание мяча в парах (расстояние 2-3м). Из положения мяч вперёд - движение кистей вверх, вниз, влево, вправо. Круговые движения с мячом в лицевой плоскости. Приседы с мячом: мяч вперёд, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны вперёд, влево, вправо с мячом в руках.

Лазанье и перелезание -6 часов.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способами, попеременно приставляя сначала руку, затем ногу. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку (угол наклона скамейки 20-30). Лазанье с опорой на стопы и кисти рук. Подлезание под препятствие высотой 30 см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле.

Упражнения на равновесие -3 часа.

Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперёд, одна рука вперёд, другая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Поворот кругом переступанием и вставанием на колено на гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте 50-60 см.

Передача предметов и переноска грузов -2 часа.

Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трёх набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений -3ч

Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориентирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперёд: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Прыжок в глубину в обозначенное место.

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течение 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное

марширование столько же времени и самостоятельная остановка. Определение самого точного. Ходьба в шеренге до определённой черты (5-6м). Сообщение учащимися времени выполнения задания.

Изменение задания на медленный темп. Поощрение учащихся по точности исполнения задания.

Лёгкая атлетика -24 часа.

Теоретические сведения. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал.

Ходьба -5 часов. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег-6 часов.

Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м.

Повторный быстрый бег на месте 5-8 с. Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (3м-бег,20м-ходьба и т.д.)

Прыжки-7часов.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Метание – 6часов.

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.

Подвижные игры-16 часов.

Теоретические сведения. Правил игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).

Практический материал.

Коррекционные игры: «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённые движения».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

«Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пеньки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».

3.Тематическое планирование 3 класс

№ уро ка	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Формируемые базовые учебные действия (БУД)
	Построение и перестроение	10ч	
1	Значение физических упражнений для здоровья человека. Построение в колонну, шеренгу по инструкции	1	Знать правила безопасного поведения на уроке. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м.Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две
2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку	1	
3	Физическая нагрузка и отдых. Ходьба	1	

	противоходом		и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.
4	Физическая нагрузка и отдых. Ходьба противоходом	1	
5	Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!», «Налево!». Поворот под счёт «Раз, два»	1	
6	Повороты на месте направо, налево. Команды: «Направо!», «Налево!». Поворот под счёт «Раз, два»	1	
7	Размыкание и смыкание приставными шагами	1	
8	Размыкание и смыкание приставными шагами	1	
9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами направо, налево по команде «Налево (направо) по два марш»	1	
10	Перестроение из колонны по одному в колонну по два последовательными поворотами направо, налево по команде «Налево (направо) по два марш»	1	
	Упражнения без предметов	22ч	
	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	4ч	
11	Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперёд, в стороны	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ; научиться: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах
12	Взмахи ногами вперёд, назад, влево, вправо	1	
13	Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища	1	
14	Приседание на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенки, поочерёдное перехватывание реек руками. Выполнение по памяти 2 – 3 упражнений	1	
	Упражнения на дыхание	2ч	
15	Разучивание комплекса упражнений на выработку правильного дыхания. Ходьба с фиксированным дыханием	1	
16	Совершенствование комплекс упражнений на выработку правильного дыхания	1	
	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	3ч	
17	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц кистей рук и пальцев	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ; научиться: правильно
18	Разучивание комплекса упражнений для	1	

	укрепления мышц кистей рук и пальцев		выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах
19	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц кистей рук и пальцев	1	
	Упражнения на расслабление мышц	2ч	
20	Разучивание комплекса упражнений на расслабление мышц	1	
21	Совершенствование комплекса упражнений на расслабление мышц	1	
	Упражнения для формирования правильной осанки	6ч	
22	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Игры с принятием правильной осанки	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ; научиться: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах
23	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Игры с принятием правильной осанки	1	
24	Закрепление комплекса упражнений для формирования правильной осанки	1	
25	Закрепление комплекса упражнений для формирования правильной осанки	1	
26	Совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки	1	
27	Совершенствование комплекса упражнений для формирования правильной осанки	1	
	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	2ч	
28	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
29	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.	1	
	Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)	3ч	
30	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц туловища	1	научится: правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, пресса; раскрывать на примерах
31	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.	1	
32	Совершенствование комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.	1	
	Подвижные игры	16ч	
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3ч	
33	Разучивание игры «Шишки, жёлуди, орехи». Правила игр. Элементарные	1	соблюдать правила поведения в спорт. зале; выполнять простейший комплекс

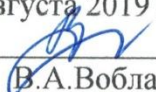
	игровые техно – тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).		УГ ;научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр
34	Разучивание игры «Мяч соседу».	1	
35	Разучивание игры «Перетягивание в парах».	1	
	Коррекционные игры	3ч	
36	Разучивание коррекционной игры «Товарищи командиры»	1	научится: выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр
37	Разучивание коррекционной игры «Два сигнала»	1	
38	Разучивание коррекционной игры «Запрещённые движения»	1	
	Игры с бегом	4ч	
39	Разучивание игры с бегом «Белые медведи»	1	
40	Разучивание игры с бегом «Через кочки и пеньки»	1	
41	Разучивание игры с бегом «К своим флажкам»	1	
42	Разучивание игры с бегом «Пятнашки маршем»	1	
	Игры с прыжками	2ч	
43	Разучивание игры с прыжками «Прыжки по полоскам»	1	
44	Разучивание игры с прыжками «Точный прыжок»	1	
	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	4ч	
45	Разучивание игры «Метко в цель», «Зоркий глаз»	1	
46	Разучивание игры «Гонки мячей по кругу»	1	
47	Разучивание игры «Мяч среднему»	1	
48	Разучивание игры «Попади в цель»	1	
	Гимнастика	33ч	
	Упражнения с предметами		
	Упражнения с гимнастическими палками	3ч	
49	Разучивание упражнений с гимнастическими палками	1	
50	Закрепление упражнений с гимнастическими палками	1	
51	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1	
	Упражнения с малыми обручами	3ч	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
52	Разучивание упражнений с малыми обручами	1	

53	Закрепление упражнений с малыми обручами	1	комплекс УГГ.
54	Совершенствование упражнений с малыми обручами	1	
	Упражнения с флажками	3ч	
55	Разучивание упражнений с флажками	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
56	Закрепление упражнений с флажками	1	
57	Совершенствование упражнений с флажками	1	
	Упражнения с малыми мячами	3ч	
58	Разучивание упражнений с малыми мячами	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
59	Закрепление упражнений с малыми мячами	1	
60	Совершенствование упражнений с малыми мячами	1	
	Упражнения с большими мячами	4ч	
61	Разучивание упражнений с большими мячами	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
62	Закрепление упражнений с большими мячами	1	
63	Закрепление упражнений с большими мячами	1	
64	Совершенствование упражнений с большими мячами	1	
	Упражнения с набивными мячами	3ч	
65	Разучивание упражнений с набивными мячами	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
66	Закрепление упражнений с набивными мячами	1	
67	Совершенствование упражнений с набивными мячами	1	
	Лазанье и перелазание	6ч	
68	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способами	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
69	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, разноимённым и одноимённым способами	1	
70	Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставными шагами	1	
71	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени с переходом на гимнастическую стенку	1	
72	Лазанье с опорой на стопы и кисти рук	1	
73	Подлезание под препятствие высотой 30 см. Вис на канате с помощью рук и ног на узле	1	
	Упражнения на равновесие	3ч	

74	Разучивание упражнений на равновесие.	1	
75	Совершенствование упражнений на равновесие	1	
76	Совершенствование упражнений на равновесие	1	
	Передача предметов и переноска грузов	2ч	
77	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трёх набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу	1	
78	Коллективная переноска гимнастических снарядов. Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук	1	
	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений	3ч	
79	Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ; учиться выполнять организующие строевые команды и приемы
80	Сгибание и разгибание туловища до определённой высоты по ориентирам (стоя и лёжа) со зрительным контролем и воспроизведение упражнений с закрытыми глазами. Ходьба вперёд: одна нога идёт по гимнастической скамейке, другая по полу. Прыжок в высоту до определённого ориентира	1	
81	Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте в течение 10-15 с по команде учителя. Ходьба в шеренге до определённой черты (5-6 м). Изменение задания на медленный темп	1	
	Лёгкая атлетика	21ч	
	Ходьба	3ч	
82	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время ходьбы. Значение правильной осанки при ходьбе	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УГГ.
	Ходьба с выполнением упражнений для	1	

83	рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх и т.д.		
84	Ходьба шеренгой с открытыми глазами. Ходьба шеренгой с закрытыми глазами	1	
	Бег	5ч	
85	Медленный бег до 2 минут. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега	1	Научится выполнять бег в темпе по ориентирам
86	Высокий старт	1	
87	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп	1	
88	Повторный бег на скорость до 30 м. Повторный быстрый бег на месте 5-8с	1	
89	Бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м	1	
	Прыжки	7ч	
90	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1	соблюдать правила поведения в спорт.зале; выполнять простейший комплекс УТГ.Научить прыгать с высоты; совершенствовать технику выполнения прыжков; учить выполнению прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед
91	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м	1	
92	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м	1	
93	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м	1	
94	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания	1	
95	Прыжки в длину с разбега	1	
96	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	1	
	Метание	6ч	
97	Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метания	1	уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места
98	Метание мяча с места в цель	1	
99	Метание мяча с места в цель	1	
100	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита	1	
101	Метание теннисного мяча на дальность с места	1	
102	Метание теннисного мяча	1	
	Итого	102	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
школьного методического объединения
учителей начальных классов
от 27 августа 2019 года № 1


В.А.Воблая

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Е.В. Качура
28 августа 2019 года