Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Шороховская средняя общеобразовательная школа
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании КМО	заместитель по УВР	Приказом директора
протокол № 1	_____С.А. Власова	школы № 208
«30» 08 2021 г.	«31» 08 2021 г.	от 31. 08. 2021 г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающейся 2 класса по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
на 2021-2022 учебный год

Составитель: Гладкова Н.В.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории

с. Шорохово
2021 г.

1.Пояснительная записка

Цель изучения физической культуры определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Задачами выступают:

- 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;
- 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.

2. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учётом особенностей его освоения обучающимся

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение курса «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа (3 час в неделю)

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и

др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:
иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

5. Содержание учебного предмета, коррекционного курса

Знания о физической культуре (2 ч.)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (1 ч.)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики (18 ч.)

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика (30 ч.)

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки (15 ч.)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (2+34 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами»,
«Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения = подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Наименование разделов	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
Знания о физической культуре		2	
1.	История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение древних Олимпийских игр. Инструктаж по Т.Б. Спортивная одежда и обувь. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	Сообщать знания по физической культуре. Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
2.	Органы дыхания. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
Способы физкультурной деятельности			1
3.	Тренировка ума и характера. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Самоконтроль. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
Гимнастика с основами акробатики		**18**	
4.	Тренировка ума и характера. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	Формировать двигательные навыки и умения. Знать	1

	препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Самоконтроль. Развитие скоростных и координационных способностей.	названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	
5.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самоконтроль. **ПВ** «Как жили люди в моем селе, каким видом спорта увлекались»	Формировать двигательные навыки и умения. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
6.	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Уметь выполнять инструкции и команды учителя. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
7.	Органы чувств. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Сообщать знания по физической культуре. Формировать двигательные навыки и умения. Уметь выполнять инструкции и команды учителя. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
8.	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Уметь выполнять инструкции и команды учителя. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол».	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию Знать названия игр, правила игры.	1
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол».	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
12.	Мозг и нервная система. Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два	Сообщать знания по физической культуре.	1

	мороза». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	
13.	Мозг и нервная система. Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
14.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
15.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
16.	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
17.	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
18.	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
19.	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
20.	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
21.	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
Легкая атлетика		**30**	
22.	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1

23.	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
24.	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
25.	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
26.	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
27.	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
28.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
29.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
30.	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	Сообщать знания по физической культуре. Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
31.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1

32.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
33.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Самоконтроль. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию Знать названия игр, правила игры.	1
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
36.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Самоконтроль. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
37.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Самоконтроль. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
38.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
39.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра	Формировать двигательные навыки и умения. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся,	1

	«Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	а также их воспитанию.	
40.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Самоконтроль. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Формировать двигательные навыки и умения. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
41.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Самоконтроль. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию Знать названия игр, правила игры.	1
42.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
43.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
44.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
45.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Кто приходил?». Самоконтроль. Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
46.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
47.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Слушай сигнал». Развитие	Формировать двигательные навыки и умения.	1

	координационных способностей.		
48.	ТБ при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Сообщать знания по физической культуре.	1
49.	Инструктаж по т/б. Построение с лыжами в одну шеренгу, одевание.	Сообщать знания по физической культуре.	1
50.	Инструктаж по т/б. Построение с лыжами в одну шеренгу, одевание.	Сообщать знания по физической культуре.	1
51.	Передвижение ступающим шагом. Эстафеты.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
Лыжные гонки		**15**	
52.	Передвижение ступающим шагом. Эстафеты.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
53.	Дистанция 1000м.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
54.	Передвижение ступающим шагом.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
55.	Передвижение скользящим шагом.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
56.	Круговые эстафеты. Дистанция 1000м.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
57.	Спуск с уклона в низкой стойке. Скользящий шаг с палками.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
58.	Подъем ступающим шагом.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
59.	Скользящий шаг с палками (техника отталкивания палками).	Формировать двигательные навыки и умения.	1
60.	Скользящий шаг с палками.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
61.	Спуск с уклона 15-20º.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
62.	Игра на дистанции 250м. «Кто самый быстрый?»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся,	1

		а также их воспитанию.	
63.	Подъем ступающим шагом. **ПВ** Изготовить книжку-малышку «Подвижные игры наших дедушек и бабушек»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
64.	Скольжение с палками. Эстафеты.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
65.	Дистанция 1000м.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
66.	Скольжение с палками до 1000м.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
Подвижные игры		**36**	
67.	Лыжные гонки 1км.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
68.	Игры – эстафеты на лыжах.	Сообщать знания по физической культуре.	1
69.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Сообщать знания по физической культуре	1
70.	Передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч среднему».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
71.	Передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч среднему».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
72.	Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	Формировать двигательные навыки и умения.	1
73.	Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».	Формировать двигательные навыки и умения.	1
74.	Ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
75.	Ведение мяча. Эстафеты с мячом. **ПВ** «Известные спортсмены нашего края»	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
76.	Ведение мяча. Эстафеты с мячом.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
77.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1

78.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
79.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Подбрасывание мяча.	Сообщать знания по физической культуре.	1
80.	Подбрасывание мяча. «Волна», «Неудобный бросок».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
81.	Подача мяча. «Волна», «Неудобный бросок».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
82.	Подача мяча. «Волна», «Неудобный бросок».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
83.	Подача мяча. «Волна», «Неудобный бросок».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
84.	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Гонка мячей»,	Сообщать знания по физической культуре.	1
85.	Остановка мяча. Подвижные игры «Бросок ногой», «Метко в цель».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
86.	Остановка мяча. Подвижные игры «Бросок ногой», «Метко в цель».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
87.	Остановка мяча. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
88.	Остановка мяча. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
89.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в футбол.	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
90.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в футбол.	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1

91.	Ведение мяча. Учебная игра "Мини-футбол"	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
92.	Ведение мяча. Учебная игра "Мини-футбол" **ПВ** «Способы закаливания жителей нашего села».	Знать названия игр, правила игры. Уметь выполнять инструкции и команды учителя.	1
93.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Самоконтроль. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Сообщать знания по физической культуре. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
94.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Самоконтроль. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Сообщать знания по физической культуре.	1
95.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
96.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Сообщать знания по физической культуре.	1
97.	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Сообщать знания по физической культуре.	1
98.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Формировать двигательные навыки и умения. Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.	1
99.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Самоконтроль. Развитие скоростных и	Формировать двигательные навыки и умения.	1

	координационных способностей.		
100.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	Формировать двигательные навыки и умения.	1
101.	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	Содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию Знать названия игр, правила игры.	1
102.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Уровень физической подготовленности.	Сообщать знания по физической культуре.	1
Итого:			102

7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Для реализации учебного курса: учебный кабинет, оборудованный аудио и видео аппаратурой, ПК, проектором, экраном, магнитной доской, наглядным материалом (таблицы, памятки, схемы, справочники, и др.).

Приложение к рабочей программе
физической культуры

№ урока	Тема урока	Дата	
		План	Факт
1.	История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождении древних Олимпийских игр. Инструктаж по Т.Б. Спортивная одежда и обувь. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.		
2.	Органы дыхания. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.		
3.	Тренировка ума и характера. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Самоконтроль. Развитие скоростных и координационных способностей.		
4.	Тренировка ума и характера. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Самоконтроль. Развитие скоростных и координационных способностей.		
5.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Самоконтроль. **ПВ** «Как жили люди в моем селе, каким видом спорта увлекались»		
6.	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Футбол». Развитие скоростных и координационных способностей.		
7.	Органы чувств. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
8.	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.		
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол».		

10.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Футбол».		
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей.		
12.	Мозг и нервная система. Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
13.	Мозг и нервная система. Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
14.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
15.	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
16.	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
17.	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
18.	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
19.	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
20.	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей.		
21.	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей.		
22.	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
23.	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
24.	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
25.	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
26.	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Самоконтроль. Развитие скоростно-силовых способностей.		
27.	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
28.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный		

	расчет». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
29.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Самоконтроль. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
30.	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.		
31.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.		
32.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		
33.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Самоконтроль. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.		
35.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.		
36.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Самоконтроль. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
37.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Самоконтроль. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		
38.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		
39.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		
40.	Выполнять команды «На два (четыре) шага		

	разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Самоконтроль. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		
41.	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Самоконтроль. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей		
42.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.		
43.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.		
44.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.		
45.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Кто приходил?». Самоконтроль. Развитие координационных способностей.		
46.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		
47.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		
48.	ТБ при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.		
49.	Инструктаж по т/б. Построение с лыжами в одну шеренгу, одевание.		
50.	Инструктаж по т/б. Построение с лыжами в одну шеренгу, одевание.		
51.	Передвижение ступающим шагом. Эстафеты.		
52.	Передвижение ступающим шагом. Эстафеты.		
53.	Дистанция 1000м.		
54.	Передвижение ступающим шагом.		
55.	Передвижение скользящим шагом.		
56.	Круговые эстафеты. Дистанция 1000м.		

57.	Спуск с уклона в низкой стойке. Скользящий шаг с палками.		
58.	Подъем ступающим шагом.		
59.	Скользящий шаг с палками(техника отталкивания палками).		
60.	Скользящий шаг с палками.		
61.	Спуск с уклона 15-20º.		
62.	Игра на дистанции 250м. «Кто самый быстрый?»		
63.	Подъем ступающим шагом. **ПВ** Изготовить книжку-малышку «Подвижные игры наших дедушек и бабушек»		
64.	Скольжение с палками. Эстафеты.		
65.	Дистанция 1000м.		
66.	Скольжение с палками до 1000м.		
67.	Лыжные гонки 1км.		
68.	Игры – эстафеты на лыжах.		
69.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».		
70.	Передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч среднему».		
71.	Передачи и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч среднему».		
72.	Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».		
73.	Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Мяч соседу».		
74.	Ведение мяча. Эстафеты с мячом.		
75.	Ведение мяча. Эстафеты с мячом. **ПВ** «Известные спортсмены нашего края»		
76.	Ведение мяча. Эстафеты с мячом.		
77.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.		
78.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.		
79.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Подбрасывание мяча.		
80.	Подбрасывание мяча. «Волна», «Неудобный бросок».		
81.	Подача мяча. «Волна», «Неудобный бросок».		
82.	Подача мяча. «Волна», «Неудобный бросок».		
83.	Подача мяча. «Волна», «Неудобный бросок».		
84.	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Гонка мячей»,		
85.	Остановка мяча. Подвижные игры «Бросок ногой», «Метко в цель».		
86.	Остановка мяча. Подвижные игры «Бросок ногой»,		

	«Метко в цель».		
87.	Остановка мяча. Подвижная игра «Футбольный бильярд»		
88.	Остановка мяча. Подвижная игра «Футбольный бильярд»		
89.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в футбол.		
90.	Ведение мяча. Подвижные игры для освоения игры в футбол.		
91.	Ведение мяча. Учебная игра "Мини-футбол"		
92.	Ведение мяча. Учебная игра "Мини-футбол" **ПВ** «Способы закаливания жителей нашего села».		
93.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Самоконтроль. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
94.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Самоконтроль. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
95.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
96.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
97.	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
98.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
99.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Самоконтроль. Развитие скоростных и координационных способностей.		
100.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.		
101.	ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную мишень		

	(2*2м) с расстояния в 4-5м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.		
102.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Уровень физической подготовленности.		