****

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» декабря 2014 г. № 1598 и АООП НОО для слепых и слабовидящих обучающихся (варианты 3.3 и 4.3) и программы для подготовительного, 1-4 классов специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида. Под редакцией В.В.Воронковой. Москва «Просвящение». 2003 г

**2.Общая характеристика предмета «Физическая культура**»

 Основная образовательная программа начального общего образования для слепых слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет содержание курса (вариант 3.3 и 4.3) и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагающему постепенный переход от простого двигательного действия к сложному, постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение учебного материала от одного года обучения к другому. Программа предусматривает наличие пропедевтического периода при освоении двигательных умений. Для реализации задач физической культуры формируются не только базовые двигательные умения, но и теоретические знания и умения ориентироваться в пространстве. В ходе реализации задач физической культуры слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создаются специальные коррекционно-развивающие условия обучения двигательным действиям, способствующие более успешному освоения обучающимися учебного материала.

Специфику обучения слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражает то, что методы обучения двигательным действиям представлены подгруппами:

*Методы формирования знаний*: словесный метод, в том числе сопряженная речь, жестовая, письмо по Брайлю, письмо на ладони и пр.; наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

*Методы обучения двигательным действиям*: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; упрощенный дидактический метод; метод мышечно-суставного чувства, подводящих и имитационных упражнений и пр.

*Специфические методы обучения двигательным действиям:* метод совместной деятельности с учителем (на начальном этапе обучения этот метод занимает доминирующее место), контактный метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный; метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; метод фасилитации; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохранные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В обучении слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассматривается применение семи этапов обучения двигательному действию:

* + формирование первоначального знания о двигательном действии;
	+ коррекция первоначального представления о двигательном действии;
	+ формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохранных анализаторов и совместной деятельности с педагогом;
	+ пошаговое освоение частей целостного упражнения;
	+ по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку;
	+ переход к самостоятельному выполнению двигательного действия, совершенствование его за счет многократного повторения;
	+ перенос разученного двигательного умения в повседневную жизнедеятельность.

Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему – от простого к более сложному.

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

**Основные формы обучения**

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры: групповые, фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода. Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для каждого ребенка уровне.

Ведущее значение в обучении двигательным действиям слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приобретают следующие методы обучения:

* совместная деятельность с ребенком:
* словесные методы обучения в сочетании с методом демонстрации;
* метод наглядности (с учетом тифлопедагогических требований к наглядности);
* метод показа (или как его еще называют «контактный» метод или метод сопряженных действий используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
* метод практических действий, предусматривающий многократное повторение изучаемого двигательного действия;
* метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения;
* метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

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

Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей, с учетом своеобразия психофизического их развития, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в развитии. Физическая нагрузка регулируется с учетом рекомендаций врачей-офтальмологов, с учетом показаний и противопоказаний к применению некоторых видов физических упражнений. Возникает необходимость индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребенку с учетом разноуровневой их физической подготовленности.

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

Учитывая особенности здоровья детей, в программе по физическому воспитанию обучающимся предлагается обоснованная дозировка физических упражнений.

При подборе средств физического воспитания на уроках физической культуры следует учитывать, что при некоторых видах нарушений зрения использование отдельных упражнений, указанных в программе, противопоказано. В связи с этим дети с нарушениями зрения могут быть отнесены к двум группам: 1 группа – дети, имеющие высокую степень миопии (выше 6 диоптрий) с изменением глазного дна, подвывих хрусталика, подозрение на отслойку сетчатки; 2 группа – дети с атрофией зрительного нерва, гиперметропией, дети с альбинизмом.

 Детям 1 группы противопоказаны упражнения в статических напряжениях больших групп мышц, со значительными отягощениями, прыжки в высоту и в длину, соскоки со снарядов, наклоны вперед, стойки на плечах, голове, руках, нагрузки с предельной и околопредельной интенсивностью в беге, занятия на гимнастических снарядах исключаются.

 Дети 2 группы могут выполнять все упражнения, рекомендуемые программой.

 Прыжковые упражнения выполняются в виде легких подскоков на поролоновых матах или мягком грунте. Выполнение индивидуально дозированных физических нагрузок до максимальной мышечной работоспособности способствует улучшению состояния зрительных функций и стимулирует развитие основных физиологических систем организма.

**3. Место учебного предмета в учебном плане.**

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Рабочая программа по физической культуре согласно ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (варианты 3.3 и 4.3) предусматривает изучение физической культуры на уровне начального общего образования в течение пять лет (1-4; 4(доп.) классы).

* 1 год обучения 99 ч. (3 часа в неделю);
* 2 год обучения 102 ч. (3 часа в неделю);
* 3 год обучения 102 ч. (3 часа в неделю);
* 4 год обучения 102 ч. (3 часа в неделю);
* 5 год обучения 102 ч. (3 часа в неделю);

Всего 507 ч.

**4. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**В рамках учебного предмета физическая культура формируются следующие базовые учебные действия:**

-личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта физкультурной деятельности;

-понимание значения занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья;

-понимание значения соблюдения режима дня для развития самостоятельности и социально-бытовой независимости;

-ориентация на двигательную активность, двигательную самореализацию;

-умение принимать и сохранять учебную задачу в процессе выполнения физических упражнений;

-овладение первоначальным опытом выполнения основных видов движений;

-накопление, расширение опыта выполнения доступных физических упражнений;

-овладение умением придерживаться заданной последовательности действий при выполнении физических упражнений;

-умение предвидеть ближайший результат выполнения физических упражнений;

-умение адекватно принимать и запрашивать необходимую практическую помощь при выполнении физических упражнений;

-адекватное понимание своих достижений, умение оценивать правильность выполнения физических упражнений;

-саморегуляция как способность к мобилизации сил, к волевому усилию по преодолению препятствий, трудностей выполнения физических упражнений;

-умение привносить необходимые коррективы в движение для достижения его результативности;

-использование зрительного анализатора при выполнении произвольных движений;

-умение различать способ и результат деятельности;

-установка на здоровый и безопасный образ жизни, здоровьесберегающее поведение;

-использование речи для организации и регуляции движения;

умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками в системе координат: «слабовидящий – нормально видящий», «слабовидящий-слабовидящий» в процессе овладения доступными физическими упражнениями;

-умение адекватно воспринимать, понимать и воспроизводить вербальные и невербальные средства общения при занятиях физической культурой.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по классам.**

 **4-й(доп.) класс.**

  **Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:**

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получат возможность научиться:**

**иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах ее регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**учащиеся научатся:**

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- выполнять игровые действия в голболе, футболе, шоудауне, играть по упрощенным правилам;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Оценка результатов** освоения слабовидящими обучающимися программы по физической культуре, составляющей неотъемлемую часть АООП НОО, осуществляется в полном соответствии с требованиями ФГОС НОО.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения слепыми и слабовидящими обучающимися программы целесообразно опираться на следующие принципы:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей слепых обучающихся;

2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей слепых и слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования слепых и слабовидящих, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов освоения программы.

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися программы по физической культуре, выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность преодоления вторичных отклонений развития. К таким интегративным показателям в соответствии с ФГОС НОО относятся:

сформированность умения использовать сохранные анализаторы и компенсаторные способы деятельности в учебно-познавательном процессе и повседневной жизни;

сформированность навыков ориентировки в микропространстве и умений ориентироваться в макропространстве;

сформированность адекватных (в соответствии с возрастом) предметных (конкретных и обобщенных), пространственных представлений о предметах, объектах и явлениях окружающей жизни;

проявление познавательного интереса, познавательной активности;

наличие представлений (соответствующих возрасту) о современных тифлотехнических, оптических и технических средствах, облегчающих познавательную и учебную деятельность, и готовности их активного использования;

проявление стремления к самостоятельности и независимости от окружающих (в бытовых вопросах);

сформированность умений адекватно использовать речевые и неречевые средства общения;

способность к проявлению социальной активности;

способность осуществления самоконтроля и саморегуляции;

готовность учета имеющихся противопоказаний и ограничений в учебно-познавательной деятельности и повседневной жизни.

Оценка результатов освоения обучающимися программы осуществляться с помощью мониторинговых процедур. Мониторинг, обладая такими характеристиками, как непрерывность, диагностичность, научность, информативность, наличие обратной связи, позволяет осуществить не только оценку достижений планируемых результатов освоения слепыми программы, но и вносить (в случае необходимости) коррективы в ее содержание и организацию. В целях оценки результатов освоения слепыми и слабовидящими обучающимися программы используеться все три формы мониторинга: стартовую, промежуточную и финишную диагностику.

Стартовая диагностика позволяет наряду с выявлением индивидуальных особых образовательных потребностей и уровня развития компенсаторных возможностей обучающихся, выявить исходный уровень развития интегративных показателей, свидетельствующий о степени влияния нарушений развития на учебно-познавательную деятельность и повседневную жизнь (например, выявить стартовый уровень развития у слепого обучающегося умения использовать сохранные анализаторы и компенсаторные способы деятельности в учебно-познавательной и повседневной жизни).

Промежуточная диагностика позволяет судить об успешности (наличие положительной динамики) или не успешности (отсутствие даже незначительной положительной динамики) слабовидящих обучающихся в освоении планируемых результатов овладения программой коррекционной работы. Данные эксперсс-диагностики выступают в качестве ориентировочной основы для определения дальнейшей стратегии: продолжения реализации разработанной программы или внесения в нее определенных корректив.

Целью финишной диагностики, приводящейся на заключительном этапе (окончание учебного года, окончание обучения на начальной ступени школьного образования), выступает оценка достижений слепого обучающегося в соответствии с планируемыми результатами освоения слепым программы по физической культуре.

Также программой предусмотрена текущая диагностика, она используется для осуществления мониторинга в течение учебного года и всего времени обучения на начальной ступени образования. Данная диагностика – это итоговые тестирования после прохождения каждого раздела программы. Осуществляется в форме как теоретического опроса, что характеризует уровень знаний и понимания теоретического материала пройденного раздела программы, так и практические задания - выполнение упражнений, в соответствии с тематикой пройденного раздела программы, что охарактеризует уровень овладения двигательного действия.

 Слабовидящие обучающиеся отнесенные к 1-ой группе, это дети, имеющие высокую степень миопии (выше 6 диоптрий) с изменением глазного дна, подвывих хрусталика, подозрение на отслойку сетчатки, не выполняют практические нормативы для определения уровня развития физических качеств, так, как упражнения в данных испытаниях сопряжены со значительным напряжением организма и могут нанести вред для здоровья. В связи с этим обучающиеся отнесенные к данной группе на уроках контрольных диагностик (нормативов) выполняют практические задания по знанию и степени овладения тех или иных двигательных действий (упражнений), которые ранее были изучены и выполнялись на практике. Оценку динамики развития рассматриваемых параметров следует осуществлять в сравнении с исходным уровнем развития каждого конкретного ребенка, акцентируя внимание не на количественных, а на качественных изменениях параметров, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных возможностей.

 Дети отнесенные ко 2-ой группе, это дети с атрофией зрительного нерва, гиперметропией, дети с альбинизмом, могут выполнять все упражнения, рекомендуемые программой. Поэтому на уроках проведения диагностики для определения уровня развития физических качеств обучающиеся выполняют упражнения контрольных нормативов (прыжок в длину с места; сгибания разгибания рук в упоре лежа; бросок мяча из-за головы сидя; наклон вперед из положения сидя; бег 30 метров; 6-ти минутный бег). У обучающихся данной группы оценку динамики развития рассматриваемых параметров следует осуществлять в соответствии со стандартизированными показателями, акцентируя внимание не только на количественных, но и на качественных изменениях параметров которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы.

Также программой предусмотрена текущая диагностика, она используется для осуществления мониторинга в течение учебного года и всего времени обучения на начальной ступени образования. Данная диагностика – это итоговые тестирования после прохождения каждого раздела программы. Осуществляется в форме как теоретического опроса, что характеризует уровень знаний и понимания теоретического материала пройденного раздела программы, так и практические задания - выполнение упражнений, в соответствии с тематикой пройденного раздела программы ,что охарактеризует уровнь овладения двигательным действиям.

При выставлении оценки (сумма баллов) необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать такой подход в оценивании, чтобы стимулировать его к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков). Основной акцент должен быть направлен на динамику физических возможностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность, регулярность занятий физическими упражнениями и стойкая мотивация к занятиям физическими упражнениями.

**5.Содержание учебного предмета**

 4б(доп) класс

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

* 1. **Естественные основы** Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
	2. **Естественные основы**
	3. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.
	4. **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**2. Двигательные умения и навыки.**

**2.1. Легкоатлетические упражнения**

Техника безопасности на занятиях легкоатлетическими упражнениями.

 ***Ходьба:***

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

 ***Бег****:*

* быстрый бег на месте: 2-3 раза по 4-6 секунд;
* медленный бег на месте: 2-3 раза по30-40 секунд;
* бег с ускорением;
* равно мерный бег 2-3 раза по 30 секунд;
* медленный бег 2-3 раза по 1,5 минуты;
* беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м
* бег с заданным темпом и скоростью;
* бег на скорость в заданном коридоре;
* бег с преодолением различных препятствий на отрезках 40 – 60м
* встречная эстафета;
* бег на результат (60 м);
* свободный бег в играх.

 ***Метания:***

* метание разных предметов через препятствия (высота 2-2,5 м) с расстояния 3-4 м;
* метание мяча в цель с расстояния 4-6 м;
* метание мяча в движущуюся цель;
* броски набивного мяча;
* бросок мяча в горизонтальную цель;
* броски мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние;
* метание в играх.
* метание разных предметов весом до 200гр с места, с шага и ходьбы через препятствие высотой до 3м с расстояния 5 – 6м.
* метание гранаты весом 500гр с места и с шага на дальность.

***Прыжки (выполняются только на матах или мягком грунте):***

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

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

 **2.2.** **Гимнастика с элементами акробатики**

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

***Строевая подготовка*:**

* равнение в шеренге налево, направо, на середину;
* выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно»;
* расчет в шеренге и в колонне по одному, на «первый-второй»;
* повороты на месте направо и на лево на пятке одной ноги и на носке другой;
* размыкание и смыкание приставными шагами;
* ходьба на месте с остановкой на два счета;
* передвижения: по диагонали, противоходом, змейкой.

 ***ОРУ:***

* упражнения для развития мышц шеи;
* упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
* упражнения для развития мышц туловища;
* упражнения для развития мышц ног;
* упражнения для развития мышц всего тела.
* упражнения с набивными мячами (1кг).

 ***Равновесия:***

* стойка на носках по линии (одна нога впереди другой) с различными положениями рук;
* приседание с закрытыми глазами;
* сочетание упражнений, включающих удерживание груза на голове, с упражнением в равновесии;
* поднимание одной ноги с различными движениями рук;
* стойка на двух пятках и одной пятке;
* расхождение вдвоем на гимнастической скамейке;
* стоя поперек и продольно на бревне, выполнение различных положений рук, приседания;
* ходьба по бревну с перешагиванием через веревочку (веревочка на 25-30 см выше бревна);
* ходьба по бревну на носках, большими шагами и выпадами;
* ходьба с грузом на голове;
* балансирование гимнастической палки ногой;
* кружение во время ходьбы на 5400 в разные стороны;
* чередование ходьбы на носках вперед и назад с поворотом на 1800;
* повторение упражнений с закрытыми глазами;
* горизонтальное равновесие на одной ноге («ласточка»).

***Акробатика:***

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

***Лазанье и перелезания:***

* лазание по гимнастической стенке во всех направлениях;
* лазанье по наклонной плоскости (угол наклона 20-250);
* лазанье по канату на высоту до 2 м свободным способом;
* перелезание через разные гимнастические снаряды высотой до 80 см;
* преодоление полосы препятствий перелезанием и подлезанием.

***Висы:***

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

***Упражнения с большим мячом:***

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

***Упражнения на точность:***

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

Итоговое тестирование по пройденному материалу.

 **2.3. Лыжная подготовка**

 ***Теория:***

* правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки;
* лыжные мази;
* смазка лыж.
* история лыжного спорта.
* основные правила соревнований.

***Практика:***

* самостоятельное передвижение по учебной лыжне;
* самостоятельное прикрепление и снимание лыж.
* передвижение с лыжами на плече.
* одновременный бесшажный ход.
* попеременный двухшажный ход;
* изучение одновременного двухшажного хода;
* подъемы полуелочкой, лесенкой;
* основная и высокая стойки лыжника;
* торможение плугом.
* «скандинавская ходьба»

 Итоговое тестирование по пройденному материалу.

* 1. **Подвижные игры с элементами спортивных игр**

***Теория:***

* правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр и эстафет.
* название и правила проведения подвижных игр;
* инвентарь, оборудование, организация. правила поведения и безопасность во время проведения подвижных игр с элементами спортивных;
* правила спортивных соревнований по пионерболу, баскетболу, голболу, футболу и их назначение.
* название и правила проведения спортивных игр;
* подвижные игры и эстафеты на развитие сохранных анализаторов;
* подвижные игры и эстафеты на развитие мелкой моторики;
* подвижные игры и эстафеты на развитие навыка ориентировки в пространстве;
* подвижные игры на развитие различных физических качеств;
* малоподвижные игры, игры на внимание, ролевые игры.
* подвижные игры с элементами голбола; ( размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля; стойка игрока;
* специальные упражнения с мячом, броски мяча; передвижение на звук мяча.
* подвижные игры с элементами футбола; (ориентирование на площадке, стойка игрока, передвижения на мяч, удары по мячу)
* подвижные игры с элементами шоудауна. (стойка игрока, положение в защите, защитные действия, действия в нападении)

 **2.5 Плавание (сухое).**Специальные плавательные упражнения (подводящие упражнения : имитация плавательных движений рук и ног на суше (стоя, лежа на гимнастическом коврике, гимнастической скамейке);. структура работы рук и ног стиля кроль на груди; структура работы рук и ног стиля кроль на спине; структура работы рук и ног стиля брасс.

Тематическое планирование

4б(доп.) класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количествочасов в год |  |  |  |  |
| 1 | **Базовая часть** | **65** |
| 1.1 | *Знания о физической культуре*  | в процессе урока |
| 1.2 | *Способы физкультурной деятельности* | в процессе урока |
| 1.3 | *Физическое совершенствование* :*Упражнения физкультурно-оздоровительной деятельности.**Спортивно-оздоровительная деятельность:*- легкоатлетические упражнения;- гимнастикас элементами акробатики;- лыжная подготовка;- плавание (сухое); | в процессе урока2518184 |
| 2 | **Вариативная часть** | **37** |
| 2.1 | *Физическое совершенствование* (спортивно-оздоровительная деятельность):- подвижные игры с элементами голбола;- подвижные игры с элементами футбола; - подвижные игры с элементами шоудауна. | 15715 |
| 3 | **Итого:** | **102** |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 (доп) класс (вариант 4.3)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата урока** | **Тема урока.****Содержание.** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **Форма контроля** | **Использование ПО, ЦОР, Учебного оборудования** |
|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| ***Легкоатлетические упражнения (13 часов)*** |
| **1** |  | Легкоатлетические упражнения. Инструктаж по правилам безопасного поведения на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Виды легкой атлетики. Контрольные нормативы.  | Осваивают правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Узнают о легкой атлетике, как виде спорта, ее дисциплинах. Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств, выявления уровня двигательных возможностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **2** |  | Легкоатлетические упражнения. Понятия «стадион», «манеж», «беговая дорожка». Твой организм. Мышцы. рук и ног во время ходьбы. ОРУ без предметов. Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег в коридоре (ширина 150-200 см) с ориентировкой на звуковой сигнал до 50 м и по памяти до 30 м. Техника бега на 30 м. с высокого старта. Развитие равновесия и координации. Профилактика и коррекция нарушений осанки, упражнения по формированию навыков правильной осанки. Контрольные нормативы. | Узнают о понятиях относящихся к легкой атлетике. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **3** |  | Легкоатлетические упражнения. Закаливание. Чередование ходьбы и бега до 100 м (с ориентировкой на звуковой сигнал).ОРУ с обручем. Прыжки на месте разными способами.(подскоки на гимнастических матах). Прыжки стоя у гимнастической стенки. Развитие гибкости и подвижности суставов. Развитие гибкости и подвижности суставов. Контрольные нормативы. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **4** |  | Легкоатлетические упражнения. Физические качества. Бег индивидуально и в колонне по одному с ориентировкой на осязательные и тактильные ориентиры Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 25-30 см. (запрыгивание). Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия. |  Узнают о физических качествах человека. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений  | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **5** |  | Легкоатлетические упражнения. ЧСС, способы измерения. Бег в эстафетах с ориентировкой на звуковой сигнал . Прыжок в длину с места - разучивание. ОРУ с гимнастической палкой. Броски двумя руками большого мяча разными способами ( в пол, стену, вверх). Развитие равновесия и координации. | Узнают о ЧСС, способах измерения и значение для человека. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **6** |  | Легкоатлетические упражнения. Физическая подготовка человека. Бег с ускорением за лидером. Прыжок в длину с места (дальнейшее разучивание). Броски двумя руками большого мяча разными способами в направлении звукового сигнала. Профилактика и коррекция нарушений осанки, упражнения по формированию навыков правильной осанки. | Узнают о физической подготовке человека. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **7** |  | Легкоатлетические упражнения. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Бег и ходьба с выполнением заданий по команде ( повороты, смена направления движения). Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала - разучивание. Броски двумя руками большого мяча разными способами ( в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов.  |  Определяют назначение утренней зарядки, ее значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **8** |  | Легкоатлетические упражнения. Режим дня, его содержание и правила планирования. Бег и ходьба за звуковым ориентиром. ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места разными способами. Прыжки боком в глубину до 50 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Профилактика и коррекция нарушений осанки, формирование навыков правильной осанки. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **9** |  | Легкоатлетические упражнения. Бег по дистанции 30 м с максимальным ускорением с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см. (запрыгивание). Упражнения на внимание и точность. Развитие равновесия и координации.  | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **10** |  | Легкоатлетические упражнения. Связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью человека. Бросание большого мяча через препятствия на расстоянии 2 – 6 шагов. Прыжок в длину с места закрепление. Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия.  | Узнают о связи занятий физической культурой с трудовой деятельностью человека. Осваивают правила техники безопасной работы на уроках легкой атлетики.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.  | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **11** |  | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча с переносом тяжести тела с одной ноги на другую. Прыжки на месте с поворотом. Развитие гибкости и подвижности суставов. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.  | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **12** |  | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча с места закрепление. Бросок мяча сидя. Прыжок в длину с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения (обучение толчку одной ногой в зоне отталкивания с разбега 3-5 шагов). Профилактика и коррекция нарушений осанки, формирование навыков правильной осанки. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **13** |  | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча с 1 шага. метание малого мяча в цель (баскетбольный щит ) с расстояния 4-5 м с ориентировкой на звуковой сигнал. прыжки в глубину с высоты до 60 см (с приземлением на мягкий гимнастический мат). Развитие равновесия и координации.  | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Подвижные игры с элементами «шоудауна» (6 часов)*** |
| **14** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна».  Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках подвижных игр.Игра «Снайпер».Развитие быстроты реакции и слуха.  | Осваивают и описывают технику упражнений в равновесии на полу. Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **15** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха. Игра «Три борта». |  Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов. Осваивают и описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **16** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Игра «Снайпер». Правила игры.Развитие быстроты реакции и слуха.  | Осваивают и описывают технику игровых действий и приемов. Осваивают и описывают технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **17** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Подача мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.Развитие быстроты реакции и слуха.  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **18** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Прямой нападающий удар (дальнейшее разучивание). Игра «Снайпер». Развитие быстроты реакции и слуха.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **19** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Учебная игра по упрощенным правилам. Действия в защите, остановка мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.  | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Подвижные игры с элементами футбола (3 часа)*** |
| **20** |  | Подвижные игры с элементами футбола. История футбола для незрячих и слабовидящих, правила игры. ОРУ с гимнастической палкой. Техника передвижений футболиста. (Со зрительным контролем и без зрительного контроля). Игра: «Лови не пропусти». Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **21** |  | Подвижные игры с элементами футбола. Техника удара по неподвижному мячу (озвученному). Внутренний мониторинг. Итоговое тестирование по материалу пройденных разделов. Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.  |  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **22** |  | Подвижные игры с элементами футбола. Техника остановки катящегося мяча. Игра: «Лови не пропусти».«Точный пас» Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Подвижные игры с элементами голбола (6 часов)*** |
| **23** |  | Подвижные игры с элементами голбола. История голбола, правила игры. «Кегельбан голбольным мячом». Развитие гибкости и подвижности суставов.  |  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **24** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Ориентировка (с зрительным и без зрительного контроля) на игровой позиции. Игра: «Лови не пропусти».«Точный пас». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, упражнениях для развития физических качеств и в играх, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **25** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Стойки голболиста, положение в защите. Игра «Пенальти». «Лови не пропусти».  |  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **26** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Стойки голболиста, положение в защите. Техника ловли мяча. «Лови не пропусти». «Снайпер». Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, упражнениях для развития физических качеств и в играх, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **27** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника броска с места. Игры «Путешествие по маршруту». «Урожай». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и , осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **28** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника ловли мяча. Развитие силовых качеств (упражнения с собственным весом). Игра «Догони колокольчик». «Кегельбан». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, упражнениях для развития физических качеств и в играх, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Гимнастика (18 часов)*** |
| **29** |  | Гимнастика. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках гимнастики.Гимнастические снаряды. Организующие команды и приёмы – Расчет: Построение в шеренгу и колонну по одному, повороты «налево», «направо», ориентируясь на голос учителя. Стойка на носках на полу (с дополнительной опорой и без). Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.  | Руководствуются правилами соблюдения безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий гимнастикой.Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **30** |  | Гимнастика. Строевая подготовка: повороты на месте, размыкание и смыкание приставными шагами. Стойка на носках на скамейке продольно и поперек и ходьба вперед, руки в стороны; боком, руки вперед со страховкой и без страховки учителя (с ориентировкой на тактильные ощущения). Развитие гибкости и подвижности суставов. Игра «Становись- разойдись».  | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **31** |  | Гимнастика. Строевая подготовка: Размыкание в шеренге и колонне. Равновесие: Стойка, стопы на одной линии, «цапля» со страховкой учителя и без страховки. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.  | Осваивают, описывают и анализируют упражнения. Соблюдают правила безопасности. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **32** |  | Гимнастика. Строевая подготовка: Расчет на первый – второй. Перестроение из одной шеренги в две. Перемена местами с соседом слева и справа Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Акробатика: Положение «упор присев». Упражнения на внимание и точность.  | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **33** |  | Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической скамейке горизонтальной и наклонной разными способами. Акробатика: Положение «упор присев» после шагов. Перекаты из положения упор присев. Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.  | Осваивают и описывают технику упражнений на координацию и равновесие, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **34** |  | Гимнастика. Основные положения и ОРУ без предметов на месте. Развитие гибкости и подвижности суставов. | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Оказывают помощь сверстникам. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **35** |  | Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Упражнения в лазании и ползании. Перелезание через гимнастическую скамейку, гимнастические маты (высота 50—60 см). Упражнения для развития координации и равновесия.  | Осваивают, описывают и анализируют упражнения в перелезаниях, лазаниях. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **36** |  | Гимнастика. Упражнения в лазании и ползании. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Подлезание под препятствия высотой не ниже 30 см произвольным способом.Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом).  |  Осваивают, описывают и анализируют упражнения в перелезаниях, лазаниях. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **37** |  | Гимнастика. Акробатические упражнения: Положение «группировка» (лежа на спине, лежа на животе).Перекаты в группировке лежа (с разным положением рук и ног). Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Осваивают, описывают и анализируют технику выполнения упоров, упражнений в упорах. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **38** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера.Упражнения с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: Перекаты в группировке лежа с мячом (мяч в руках, ногах). Упражнения для развития координации и равновесия.  | Осваивают и описывают и анализируют технику висов, технику упражнений в висе. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **39** |  | Гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке разными способами. Упражнения для формирования осанки. На месте и в движении. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом). | Оказывают помощь сверстникам в освоении передвижений по гимнастической стенке. Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **40** |  | Гимнастика. Акробатические упражнения: Перекат «бревнышко» (повороты влево и вправо в положении лежа на животе, руки вверх).Упражнения для развития координации и равновесия. Статические и динамические.  | Осваивают и описывают технику передвижений по гимнастической скамейке, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **41** |  | Гимнастика. Упражнения с мячом в парах и группах. Акробатические упражнения: Положение «упор присев» после шагов, группировка лежа, перекаты в группировке (с разным положением рук и ног). Развитие гибкости и подвижности суставов. | Оказывают помощь сверстникам в освоении передвижений по гимнастической скамейке. Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **42** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера Ритмические упражнения. Ходьба в разном темпе под счет, хлопки. Упражнения для развития координации и равновесия. Контрольные нормативы. | Осваивают и описывают технику передвижений по гимнастической скамейке, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **43** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения на равновесие и координацию. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом). Контрольные нормативы. | Оказывают помощь сверстникам в освоении передвижений по гимнастической скамейке. Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **44** |  | Гимнастика. Положение «упор присев» после шагов, группировка лежа, перекаты в группировке с мячом (мяч в руках, ногах).Развитие гибкости и подвижности суставов. Контрольные нормативы. | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **45** |  | Гимнастика. ОРУ в движении. Равновесие: Стойка, стопы на одной линии, «цапля» со страховкой учителя и без страховки. Внутренний мониторинг. Итоговое тестирование по материалу пройденных разделов.Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом). | Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **46** |  | Гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения на равновесие и координацию. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом).Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Подвижные игры с элементами «шоудауна» ( 4 часа)*** |
| **47** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **48** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Подача мяча (дальнейшее разучивании).Развитие быстроты реакции и слуха.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств. Сравнивают показатели с предыдущим годом и выявляют прирост. Делают выводы. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **49** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Правила игры.Развитие быстроты реакции и слуха.  | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **50** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Подача мяча. Развитие быстроты реакции и слуха.  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Лыжная подготовка (18 часов)*** |
| **51** |  | Лыжная подготовка.  Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.Выбор одежды для занятий по лыжной подготовке. Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах. Имитация ступающего шага без палок (с поддержкой и без). Имитация поворота на месте без палок. «Скандинавская ходьба» с ведущим - работа рук.  | Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки, соблюдая технику безопасности.  | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **52** |  | Лыжная подготовка. Обучение навыкам самообслуживания. Имитация ступающего шага с палками (на звуковой ориентир).Имитация поворота на месте с палками. «Скандинавская ходьба» с ведущим - работа рук. «Скандинавская ходьба» на звуковой ориентир - работа рук (дальнейшее разучивание).  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Разучивают «Скандинавскую ходьбу». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **53** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Поворот на месте без палок. «Скандинавская ходьба» за звуковым ориентиром - в полной координации.  | Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Описывают технику «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **54** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок (дальнейшее разучивание). Поворот на месте без палок. «Скандинавская ходьба» с ведущим в полной координации (дальнейшее разучивание).  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники «Скандинавской ходьбы». | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **55** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками. Поворот на месте с палками. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир.  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **56** |  | Лыжная подготовка. Имитация скользящего шага без палок (на звуковой ориентир). «Скандинавская ходьба» в полной координации по заданному маршруту.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **57** |  | Лыжная подготовка. Имитация скользящего шага с палками (на звуковой ориентир).Скандинавская ходьба» в полной координации с лидером в легком темпе.  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **58** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир (3-4 раза по 60 м.).  | Описывают технику поворотов на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **59** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок (Дальнейшее разучивание). «Скандинавская ходьба» в полной координации по заданному маршруту. Поворот переступанием на месте.  | Варьируют способы подъемов и спусков в зависимости от особенностей склона. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **60** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. «Скандинавская ходьба» за звуковым ориентиром в легком темпе.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **61** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (дальнейшее разучивание). «Скандинавская ходьба» с лидером в легком темпе .  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **62** |  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). Поворот на месте без палок. «Скандинавская ходьба» с ведущим в полной координации (дальнейшее разучивание).  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **63** |  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). (Дальнейшее разучивание). Поворот на месте с палками. «Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир.  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **64** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Подъем попеременно ступающим шагом прямо и елочкой.Скандинавская ходьба» в полной координации на звуковой ориентир (3-4 раза по 60 м.).  | Описывают технику поворотов на лыжах, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно. Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **65** |  | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход (с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения). (Дальнейшее разучивание). подъем попеременно ступающим шагом прямо и елочкой (дальнейшее разучивание). «Скандинавская ходьба» в полной координации по заданному маршруту. Поворот переступанием на месте.  | Варьируют способы подъемов и спусков в зависимости от особенностей склона. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **66** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Спуск в основной стойке лыжника «Скандинавская ходьба» за звуковым ориентиром в легком темпе.  | Объясняют назначение понятий относящихся к бегу на лыжах.Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **67** |  | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в медленном и среднем темпе до 500 м – мальчики и 300 м – девочки с ориентировкой на тактильные ощущения и по памяти.«Скандинавская ходьба» с лидером в легком темпе .  | Варьируют способы подъемов и спусков в зависимости от особенностей склона. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **68** |  | Лыжная подготовка. Итоговое тестирование по пройденному материалу раздела.  | Выполняют контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств, выявления уровня двигательных возможностей и теоретических знаний. Анализируют полученные данные, сравнивают с предыдущими показателями, делают выводы. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Подвижные игры с элементами голбола (4 часов)*** |
| **69** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **70** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника ловли мяча. Развитие координационных способностей и выносливости.  |  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **71** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника ловли мяча. (дальнейшее разучивание) Развитие скоростно-силовых способностей.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **72** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника броска с места. (разучивание). Развитие координационных способностей. Игра: «Меткий бросок».  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| ***Подвижные игры с элементами футбола (4 часа)*** |
| **73** |  | Подвижные игры с элементами футбола. Техника передач и приема мяча. Игра «Лови не пропусти». Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **74** |  | Подвижные игры с элементами футбола. Техника передач и приема мяча (дальнейшее разучивание). Игра «Точно в цель». Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **75** |  | Подвижные игры с элементами футбола. Перемещения с мячом. Внутренний мониторинг. Итоговое тестирование по материалу пройденных разделов. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **76** |  | Подвижные игры с элементами футбола. Техника передач и приема мяча. Игра «Лови не пропусти». Упражнения для развития координации и равновесия.  | Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Подвижные игры с элементами «шоудауна» (5 часов)*** |
| **77** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Подача мяча.  Игра «Три борта».Развитие координации, быстроты и реакции.  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **78** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Подача мяча (дальнейшее разучивании). Игра «Снайпер».Упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. |  |
| **79** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Действия в защите, остановка мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для укрепления мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Измеряют индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивают их со стандартными значениями. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **80** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Действия в защите, остановка мяча. (дальнейшее развитие). Игра «Снайпер». Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **81** |  | Подвижные игры с элементами «шоудауна». Диагональный нападающий удар. Игра «Три борта». Упражнения для развития координации и равновесия.  | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Подвижные игры с элементами голбола (5 часов)*** |
| **82** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника ловли мяча. (дальнейшее разучивание). Развитие координационных способностей и ориентирования в пространстве.  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **83** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Передачи мяча. (дальнейшее разучивание). Развитие координации, быстроты и реакции.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **84** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника броска с 1 шага (разучивание). Развитие координации и равновесия (баланс).  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **85** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника броска с 1 шага. (дальнейшее разучивание). Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом).  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают и описывают технику новых игровых и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **86** |  | Подвижные игры с элементами голбола. Техника броска с 1 шага. (закрепление). Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов.  | Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Плавание (сухое) (4 часа)*** |
| **87** |  | Плавание. Инструктаж по правилам безопасного поведения на гимнастики.Плавание как вид спорта. Техника плавания способом брасс- работа рук и дыхание. Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Осваивают правила техники безопасной работы на уроках плавания.  Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **88** |  | Плавание. Влияния занятий плаванием на здоровье человека. Техника плавания способом брасс- работа рук и дыхание. Укрепление мышц свода стопы и профилактики плоскостопия.  | Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Руководствуются правилами соблюдения безопасности. | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **89** |  | Плавание. Техника плавания способом брасс- работа рук и ног. Упражнения для развития силовых способностей (с собственным весом).  | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее под руководством учителя и самостоятельно, устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **90** |  | Плавание. Техника плавания способом брасс- работа рук и ног.(дальнейшее разучивание). Развитие координации и равновесия.  | Применяют плавательные упражнения для развития физических способностей. Руководствуются правилами соблюдения безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| ***Легкая атлетика (12 часов)*** |
| **91** |  | Легкоатлетические упражнения. Инструктаж по правилам безопасного поведения на уроках по легкой атлетике.Стартовые команды. Ходьба и бег коротким, средним и длинным шагом. Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала. Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия.  | Осваивают правила техники безопасной работы на уроках легкой атлетики.Осваивают и описывают технику упражнений на расслабление.Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **92** |  | Легкоатлетические упражнения. Понятие «короткая дистанция». Бег на короткие дистанции. Ходьба и бег со сменой скорости. Броски двумя руками большого мяча разными способами ( в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов. | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **93** |  | Легкоатлетические упражнения. Равномерный, медленный бег и ходьба. Прыжки стоя у гимнастической стенки, в глубину с высоты не более 25 см., на мягкое препятствие высотой 25-30 см. (запрыгивание).Развитие координации и равновесия.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  | Устный опрос.Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **94** |  | Легкоатлетические упражнения. Равномерный, медленный бег в сочетании с ходьбой в координации с ведущим. Метание малого мяча с места в цель и на дальность . Развитие силовых способностей (с собственным весом).  | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **95** |  | Легкоатлетические упражнения. Бег с заданиями по звуковому сигналу. Бросок большого мяча разными способами на дальность. Прыжки на месте с поворотами. Развитие гибкости и подвижности суставов.  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.  | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **96** |  | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала. ОРУ без предметов. Броски двумя руками большого мяча разными способами ( в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов. | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Применяют метания для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **97** |  | Легкоатлетические упражнения. ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места разными способами. Прыжок в длину с места (дальнейшее разучивание). Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия.  | Усваивают основные понятия и термины в прыжках ,объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **98** |  | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 20-25 см. (запрыгивание).. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание и точность.  | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений, применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **99** |  | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча с места в направлении звукового сигнала на технику. ОРУ без предметов. Броски двумя руками большого мяча разными способами ( в пол, стену, вверх). Развитие гибкости и подвижности суставов. Контрольные нормативы. | Выполняют контрольные упражнения и отвечают на вопросы по пройденному материалу раздела. Соблюдают правила безопасности. | Устный опрос. Визуальная оценка действий. Фиксирование результатов. |  |
| **100** |  | Легкоатлетические упражнения. ОРУ с мячами. Метание малого мяча с места разными способами. Прыжок в длину с места (дальнейшее разучивание). Укрепление мышц свода стопы и профилактика плоскостопия. Контрольные нормативы. | Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют метания для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.Выполняют контрольные упражнения для оценки развития своих физических качеств. Сравнивают показатели с предыдущими результатами . Делают выводы. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **101** |  | Легкоатлетические упражнения. Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в глубину с высоты не более 25см. Прыжки на мягкое препятствие высотой 30 см. (запрыгивание). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание и точность. Контрольные нормативы. | Усваивают основные понятия и термины в прыжках ,объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. |  |
| **102** |  | Легкоатлетические упражнения. Внутренний мониторинг. Итоговое тестирование по материалу пройденных разделов.  | Выполняют контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств, выявления уровня двигательных возможностей и теоретических знаний. Анализируют полученные данные, сравнивают с предыдущими показателями, делают выводы. | Визуальная оценка действий. Корректировка техники движений. Фиксирование результата. Устный опрос. |  |

**Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

**Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

* Сигнальные флажки и фишки
* Секундомер
* Свисток
* Скакалки
* Рулетка
* Мячи футбольные (озвученные)
* Мячи голбольные
* Экипировка защитная для голбола
* Очки-маски светонепроницаемые
* Мячи для торбола
* Ракетки для шоудауна
* Мячик для шоудауна
* Футбольные ворота
* Баскетбольные стойки
* Гантели
* Турник
* Гимнастические маты
* Фитболы
* Гимнастические коврики
* Тренажеры/ эспандер

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебники** | **Учебные пособия** | **Методические пособия** |
| 1.Программа по физической культуре для специальных школ слабовидящих детей; Москва 1978г. 2.В.И.Лях. А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвящение». 2008 г.3. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха4.В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. | 1.В.П.Шлыков. Л.А.Семенов. Освоение основных элементов гимнастики слепыми и слабовидящими школьниками. Учебное пособие. Москва – 1987 г.2.Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения.- М., 2002 | 1. программа для подготовительного, 1-4 классов специального (коррекционного) образовательного учреждения VIII вида. Под редакцией В.В.Воронковой. Москва «Просвящение». 2003 г |