

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» на 2023 – 2024 учебный год разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (утвержден приказом МОиН РФ № 1599 от 19 декабря 2014г.), федеральной программы для детей с легкой умственной отсталостью в соответствии с АООП НОО МКОУ Городокской СОШ №2 им. Героя Советского Союза Г. С. Корнева (вариант 1).

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

**Основные задачи изучения предмета:**

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

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

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

1. обогащение чувственного опыта;
2. коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
3. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
4. Программой предусмотрены следующие виды работы:
5. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
6. выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
7. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
8. самостоятельное выполнение упражнений;
9. занятия в тренирующем режиме;
10. развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умение ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки, координационные лестницы, обручи, клюшки, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, теннисный стол, бадминтон, лыжи, лыжные палки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет Адаптивная физкультура входит в предметную область Физическая культура и изучается в 4 классе в количестве 102 часа (3 часа в неделю).

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре:**

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

**Гимнастика:**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

**Легкая атлетика:**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

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

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

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

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

**Лыжная и конькобежная подготовка:**

Лыжная подготовка.

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

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

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

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

**Игры:**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

**Практический материал. Подвижные игры:**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

**Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура.**

**Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в 4 классе:**

**Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

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

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

**Достаточный уровень**:

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

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

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

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

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

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

**Характеристика базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

1) осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

2) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3) положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

4) целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;

5) самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

6) понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия:**

1) вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс", "учитель - класс");

2) использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

3) обращаться за помощью и принимать помощь;

4) слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

5) сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

6) договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

1) соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

2) выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

3) активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

4) соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные учебные действия:**

1) выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

2) устанавливать видо-родовые отношения предметов;

3) делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

4) пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

5) читать;

6) писать;

7) выполнять арифметические действия;

8) наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

9) работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| **1** | Знания о физической культуре | 10 | https://resh.edu.ru/uploads/collection/5e2964aad005e.pdf |
| **2** | Легкая атлетика | 28 | https://resh.edu.ru/uploads/collection/5e2964aad005e.pdf |
| **3** | Гимнастика | 27 | https://resh.edu.ru/uploads/collection/5e2964aad005e.pdf |
| **4** | Лыжная и конькобежная подготовка | 12 | https://resh.edu.ru/uploads/collection/5e2964aad005e.pdf |
| **5** | Игры | 31 | https://resh.edu.ru/uploads/collection/5e2964aad005e.pdf |

**Календарно-тематическое планирование для 4 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата** |
| **1.** | *Урок 1.*Теоретические сведения о предмете. |  |
| **2.** | *Урок 2.*История развития фи­зической культуры и первых соревнований. |  |
| **3.** | *Урок 3.*Самостоятельные наблюдения за физическим разви­тием и физической подготовленностью. |  |
| **4.** | *Урок 4.*Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. |  |
| **5.** | *Урок 5.*Элементы строевой подготовки |  |
| **6.** | *Урок 6.*Построения и перестроения. |  |
| **7.** | *Урок 7.*Основные ИП и движения головы, рук и ног. |  |
| **8.** | *Урок 8.*Общеразвивающие упражнения с предметами. |  |
| **9.** | *Урок 9.*Элементы строевой подготовки. |  |
| **10.** | *Урок 10.*Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| **11.** | *Урок 11.*Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. |  |
| **12.** | *Урок 12.*Развитие координационных способностей, |  |
| **13.** | *Урок 13.*Развитие координационных способностей, основные виды передвижения. |  |
| **14.** | *Урок 14.*Ритмические и танцевальные упражнения |  |
| **15.** | *Урок 15.*Развитие силы мышц. |  |
| **16.** | *Урок 16.*Различные виды передвижений. |  |
| **17.** | *Урок 17.*Упражнения с гимнастическими палками |  |
| **18.** | *Урок 18.*Упражнения с малыми мячами. |  |
| **19.** | *Урок 19.*Упражнения с флажками, обручами. |  |
| **20.** | *Урок 20.*Дыхательная гимнастика. |  |
| **21.** | *Урок 21.*Упражнения для формирования правильной осанки. |  |
| **22.** | *Урок 22.* Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и позвоночника. |  |
| **23.** | *Урок 23.* Упражнения для формирования свода стопы |  |
| **24.** | *Урок 24.* Развитие координационных способностей. |  |
| **25.** | *Урок 25.* Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. |  |
| **26.** | *Урок 26.* Правила техники безопасности на уроках гимнастики. |  |
| **27.** | *Урок 27.* Правила личной гигиены |  |
| **28.** | *Урок 28.* Выполнение изолированных движений головы. |  |
| **29.** | *Урок 29.* Выполнение изолированных движений рук. |  |
| **30.** | *Урок 30.* Выполнение изолированных движений ног. |  |
| **31.** | *Урок 31.*Выполнение изолированных движений рук и ног. |  |
| **32.** | *Урок 32.*Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. |  |
| **33.** | *Урок 33.*Ознакомление и разучивание различных хватов. |  |
| **34.** | *Урок 34.*Ознакомление и разучивание различных хватов. Повторение изученного. |  |
| **35.** | *Урок 35.*Акробатические упражнения. |  |
| **36.** | *Урок 36.*Акробатические упражнения. Закрепление |  |
| **37.** | *Урок 37.*Простые висы. |  |
| **38.** | *Урок 38.*Смешанные висы. |  |
| **39.** | *Урок 39.*Простые и смешанные висы. |  |
| **40** | *Урок 40.*Седы. Упоры. |  |
| **41.** | *Урок 41.*Группировка, перекаты назад. |  |
| **42.** | *Урок 42.*Группировка, перекаты вперёд. |  |
| **43.** | *Урок 43.*Группировка, перекаты вперёд, назад. |  |
| **44.** | *Урок 44.*Обучение выполнению упражнений в равновесие. |  |
| **45.** | *Урок 45.*Упражнения в равновесии. |  |
| **46.** | *Урок 46.*Передвижение по узкой и по повышенной опоре. |  |
| **47.** | *Урок 47.*Общеразвивающие упражнения на развитие силы мышц туловища. |  |
| **48.** | *Урок 48.*Общеразвивающие упражнения на развитие плечевого пояса |  |
| **49.** | *Урок 49.*Общеразвивающие упражнения на развитие мышц нижних конечностей. |  |
| **50.** | *Урок 50.*Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. |  |
| **51.** | *Урок 51.*Общеразвивающие упражнения с мячами. |  |
| **52.** | *Урок 52.*Общеразвивающие упражнения с мячами различной величины. |  |
| **53.** | *Урок 53.*Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. |  |
| **54.** | *Урок 54.*Спортивные игры с мячом. |  |
| **55.** | *Урок 55.*Игры в школьной программе. Техника безопасности. |  |
| **56.** | *Урок 56.*Игра «Кто дальше бросит» |  |
| **57.** | *Урок 57.*Разучивание игр «Мяч в корзину», «Лисы и куры» |  |
| **58.** | *Урок 58.*Разучивание игр «Охотники и утки», « Пионербол» |  |
| **59.** | *Урок 59.*Разучивание игр «Мяч водящему», «Охотники утки» |  |
| **60.** | *Урок 60.*Разучивание игр «Попади в обруч», «Точный расчёт» |  |
| **61.** | *Урок 61.*Разучивание игры «Посадка картофеля» |  |
| **62.** | *Урок 62.*Разучивание игры «Играй, играй, мяч не теряй» |  |
| **63.** | *Урок 63.*Разучивание игры «Зайцы в огороде» |  |
| **64.** | *Урок 64.*Прокатывание и остановка мяча. |  |
| **65.** | *Урок 65.*Подвижные игры: «Напольный теннис» (адаптированный). |  |
| **66.** | *Урок 66.*Обучение прокатыванию и остановке мяча в напольном теннисе. |  |
| **67.** | *Урок 67.*Элементы игры Бочча. |  |
| **68.** | *Урок 68.*Техника броска мяча сверху в бочча. |  |
| **69.** | *Урок 69.*Броски мяча Бочча в цель. |  |
| **70.** | *Урок 70.*Бросок, ввод мяча на расстояние, на точность в горизонтальную цель. |  |
| **71.** | *Урок 71.*Передача и ловля мяча в парах |  |
| **72.** | *Урок 72.*Ведение мяча на месте. |  |
| **73.** | *Урок 73.*Броски в цель. |  |
| **74.** | *Урок 74.*Обучение прокатыванию и остановке большого мяча. |  |
| **75.** | *Урок 75.* Попеременный двухшажный ход. |  |
| **76.** | *Урок 76.* Медленное передвижение по дистанции – 1 км. |  |
| **77.** | *Урок 77.* Одновременный бесшажный ход. |  |
| **78.** | *Урок 78.* Попеременный двухшажный ход. |  |
| **79.** | *Урок 79.* Прохождение дистанции до 1 км |  |
| **80.** | *Урок 80*. Спуск в высокой стойке и подъёмом «ёлочкой». |  |
| **81.** | *Урок 81.* Одновременный бесшажный ход. |  |
| **82.** | *Урок 82.* Длительный скользящий шаг. |  |
| **83.** | *Урок 83.* Торможение «плугом». |  |
| **84.** | *Урок 84.* Эстафеты с передачей палок |  |
| **85.** | *Урок 85.* Дистанция 500 м с применением изученных лыжных ходов. |  |
| **86.** | Эстафеты с передачей палок. |  |
| **87.** | Попеременный двухшажный ход. |  |
| **88.** | *Урок 88.*Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели. |  |
| **89.** | *Урок 89.*Метание малого мяча на дальность. |  |
| **90.** | *Урок 90.*Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность. |  |
| **91.** | *Урок 91.*Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя. |  |
| **92.** | *Урок 92.*Размыкания, повороты направо, налево, кругом. |  |
| **93.** | *Урок 93.*Ходьба строевым шагом. Игра «Найди своё место» |  |
| **94.** | *Урок 94.*Упражнения в паре. |  |
| **95.** | *Урок 95.*Перекаты в группировке, упражнения в парах. |  |
| **96.** | *Урок 96.*Подтягивание в висе лёжа согнувшись. |  |
| **97.** | *Урок 97.*Стойка на лопатках. |  |
| **98.** | *Урок 98.*Упражнения с гимнастической скакалкой. |  |
| **99.** | *Урок 99.*Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности |  |
| **100.** | *Урок 100.*Упражнения с гимнастической палкой |  |
| **101.** | *Урок 101.*Упражнения с обручем. |  |
| **102.** | *Урок 102.*Упражнения с гимнастической скакалкой и обручем. |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Учебник «Физическая культура» 1-4 классы. Автор В.И.Лях. Москва. «Лыжный спорт», Москва, «Просвящение», 1976г. Авторы:Г.В.Березин, И.Ь.Бутин. Учебник «Спортивные игры», Москва, «Академия», 2001г. Авторы: Ю.Д.Железняк, Ю.Портнов.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1** | *Гимнастика* |  |
|  | Бревно гимнастическое напольное | **1** |
|  | Козел гимнастический | **1** |
|  | Перекладина гимнастическая | **1** |
|  | Канат для лазания, с механизмом крепления | **1** |
|  | Мост гимнастический подкидной | **1** |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | **5** |
|  | Маты гимнастические | **10** |
|  | Мяч набивной (1 кг) | **10** |
|  | Мяч малый (теннисный) | **5** |
|  | Скакалка гимнастическая | **9** |
|  | Палка гимнастическая | **10** |
|  | Обруч гимнастический | **10** |
|  | Канат для перетягивания | **1** |
| **2** | *Легкая атлетика* |  |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | **1** |
|  | Палочка эстафетная | **3** |
| **3** | *Подвижные и спортивные игры* |  |
|  | Мячи баскетбольные | **20** |
|  | Сетка волейбольная | **1** |
|  | Мячи волейбольные | **7** |
|  | Фишки | **6** |
| **4** | *Средства доврачебной помощи* |  |
|  | Аптечка медицинская | **1** |
| **5** | Спортивный зал игровой | **1** |
| **6** | Кабинет учителя | **1** |
| **7** | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | **1** |