**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Свердловская область‌‌**

**‌****Талицкий городской округ‌**​

**МКОУ "Пионерская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Васильева С.В.  протокол №1  от «30»августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  и.о. директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рычков Н.А.  № приказа №3008-1  от «30»августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Адаптированная основная образовательная программа**

**начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью**

**(интеллектуальными нарушениями)**

**1-4 класс.**

**п. Пионерский‌** **2023‌**​

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта обучения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения).

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

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитииличности учащихся 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 учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

**Коррекция недостатков** психического и физического развития с учетом возрастныхособенностей обучающихся, предусматривает:

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

**I РАЗДЕЛ Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

**Личностные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
* вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
* умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

К концу учебного года учащиеся научаться 1-2 класс:

По разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физической культуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» **—** строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, на матах, с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «Легкая атлетика» **—** технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3/10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными, выполнять повороты переступанием на лыжах, торможение падением, проходить дистанцию 1 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «по-луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «Подвижные игры» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения

мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

К концу учебного года **учащиеся 1-2 класса научатся:**

**«Знания о физической культуре» —** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, правила спортивной игры волейбол;

**«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

«**Легкая атлетика»** — техника высокого старта, техника метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3/10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

«**Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

«**Подвижные и спортивные игры» -** давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота»,играть в спортивные игры (футбол, баскетбол) по упрощенным правилам.

К концу учебного года **учащиеся 3-4 класс научатся:**

**«Знания о физической культуре»** - выполнять организационно методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

**«Гимнастика с элементами акробатики»**  — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, проходить станции круговой тренировки, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с гимнастическими палками, набивными мячами, малыми мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, подтягиваться, отжиматься.

**«Легкая атлетика»** - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

**«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1,5 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

**«Подвижные и спортивные игры»** - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча, прием мяча снизу и сверху, бить по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Будь острожен», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам.

**Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**II РАЗДЕЛ Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

**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 гимнастическихснарядах 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.Правилаповедения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

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

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

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

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

**Лыжная 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. 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.

**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.

**Содержание учебного курса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид  программного  материала | Класс | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 |
| Основы знаний  . | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими | | | | | | | | | |
| Гимнастика | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». | | Построение в  шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.  Выполнение  команд:  «Равняйсь!»,  «Смирно!»,  «Вольно!», «На  месте шагом  марш!», «Шагом  марш!», «Класс,  стой!».  Перестроение из  Колонны по одному в  круг, двигаясь за учителем.  Перестроение  из колонны по  одному в  колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку | | | Построение в  колонну,  шеренгу по  инструкции  учителя.  Повороты на  Месте направо,  налево)  под счет.  Размыкание и  смыкание  приставными  шагами.  Перестроение из  колонны по  одному в  колонну по два  через середину  зала в движении  с поворотом.  Выполнение  команд: «Шире  шаг!», «Реже  шаг!» | | | Сдача рапорта.  Поворот  кругом на месте.  Расчет на «первый —  второй».  Перестроение из  одной  шеренги в две и  наоборот.  Перестроение из  колонны  по одному в  колонну по  три в движении с  поворотом | |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | | | | | | | | | |
| Общеразвивающие и Корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами,  большими и малыми мячами. | Комплексы  упражнений с  Гимнастическим и палками, флажками, малыми обручами,  большими и малым  мячами. Комплексы  упражнений со  скакалками | | | Комплексы  упражнений с  Гимнастическим  и палками, флажками,  малыми обручами,  большими и малыми  мячами. Комплексы  упражнений со  скакалками.  Комплексы с  Набивными мячами | | | Комплексы  упражнений с  Гимнастическим  и палками, флажками,  малыми обручами,  большими и  малыми мячами.  Комплексы  упражнений со  скакалками.  Комплексы с  набивными  мячами. Комплексы с  обручами | | |
| Элементы акробатических упражнений | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. | Кувырок вперед  по наклонному  мату, стойка  на лопатках,  согнув ноги | | | Перекаты в  группировке. Из  положения лежа  на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед  (строго индивидуально) | | | Кувырок назад,  комбинация из  кувырков,  «мостик» с  помощью  Учителя. | | |
| Лазанье | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | Лазанье по  наклонной  гимнастической  скамейке  (угол 20°)  одноименным и  разноименным  способами.  Передвижение  на четвереньках  по полу по  кругу на  скорость и с  выполнением  заданий (с  толканием мяча).  Перелезание со  скамейки  на скамейку  произвольным  способом | | | Лазанье по  гимнастической  стенке вверх и вниз  разноименным и  одноименным  способами,в сторону  приставными  шагами, по наклонной  гимнастической  скамейке (угол 20° — 30°) с опорой  на стопы и кисти  рук. Пролезание  сквозь гимнастические  обручи | | | Лазанье по  гимнастической  стенке с  переходом на  гимнастическую  скамейку,  установленную  наклонно,  и слезание по  ней  произвольным  способом. | | |
| Висы | - | В висе на  гимнастической  стенке сгибание  и разгибание  ног. Упор на  гимнастической  стенке в  положении стоя,  меняя рейки | | | Вис на  гимнастической  стенке на  согнутых руках.  Упор на  гимнастическом  бревне и на  скамейке, | | | Вис на рейке  гимнастической  стенки на время, | | |
| Равновесие | Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по  гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. | Ходьба по  гимнастической  скамейке с  предметами (по  выбору), на  носках с различным  движением  рук, боком  приставными  шагами, по  наклонной  скамейке. Ходьба по полу | | | Ходьба по  гимнастической  скамейке с  перешагиванием  через  предмет, по  рейке  гимнастической  скамейки,  с доставанием  предметов с  пола в  положении  приседа. | | | Ходьба по  наклонной  доске (угол 20°).  Расхождение  вдвоем  поворотом при  встрече на  полу и на  гимнастической  скамейке.  Равновесие  «ласточка». | | |
| Ходьба | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и  внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. | Ходьба с  высоким  подниманием  бедра, в  полуприседе, с  различными  положениями  рук: на пояс, к  плечам,  перед грудью, за  голову.  Ходьба с  перешагиванием  через предмет  (2—3 предмета),  по разметке | | | Ходьба в  различном  темпе, с  выполнениями  упражнений для  рук. Ходьба с  контролем и без  контроля зрения | | | Ходьба в  быстром темпе  (наперегонки).  Ходьба в  приседе.  Сочетание  различных видов  ходьбы. | | |
| Бег | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением  направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м  (15 м — бег, 15 м —ходьба). | Бег на месте с  высоким  подниманием  бедра, на  носках  (медленно), с  преодолением  простейших  препятствий, бег на скорость до 30 м.  Медленный бег  до 2 мин | | | Понятие высокий  старт.  Медленный бег  до 3 мин  (сильные дети).  Бег в  чередовании с  ходьбой до  100 м.  Челночный бег  (3×5 м). Бег на  скорость до  40 м. | | | Понятие низкий  старт.  Быстрый бег на  месте до  10 с. Челночный  бег (3×10 м).  Бег с  преодолением  небольших  препятствий на  отрезке 30 м.  Понятие  Эстафета | | |
| Прыжки | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных  по форме прыжков). | Прыжки в длину  и высоту  с шага (с  небольшого  разбега, 3—4 м,  в высоту с  прямого разбега) | | | Прыжки с ноги  на ногу с  продвижением  вперед, до 15 м.  Прыжки в длину  (место  отталкивания не  обозначено)  способом  согнув ноги.  Ознакомление  с прыжком с  разбега  способом  перешагивание | | | Прыжки с ноги  на ногу до  20 м, в высоту  способом  перешагивание  (внимание  на мягкость  приземления).  Прыжки в длину  с разбега  (зона  отталкивания —  60—70 см), на  результат  (внимание на  Технику прыжка) | | |
| Метание | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой Рукой. | Метание малого  мяча по  горизонтальной  и  вертикальной  цели с  расстояния 2—6  м с места  и на дальность.  Броски  большого мяча  двумя руками  из-за головы (в  парах) | | | Метание малого  мяча левой  рукой, правой  рукой на  дальность в  горизонтальную  и вертикальную  цель  (баскетбольный  щит с учетом  дальности  отскока  на расстоянии  4—8 м) с места. | | | Метание мячей в цель (на  стене,  баскетбольный  щит, мишень) и  на дальность,  ширина  коридора —  10— 15 м. | | |
| Лыжная подготовка | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием  носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах. | Переноска лыж.  Ступающий шаг  без палок. Скользящий  шаг. Повороты  на месте  «переступанием» вокруг пяток  лыж. Передвижение  на лыжах до 600  м (за урок) | | | Построение в  одну  шеренгу с  лыжами и на  лыжах.  Выполнение  команд:  «Становись!»,  «Равняйсь!»,  «Смирно!»,  «Вольно!».  Передвижение  скользящим  шагом по  учебной лыжне.  Подъем  ступающим  шагом . | | | Выполнение  распоряжений в  строю: «Лыжи  положить!»,  «Лыжи взять!».  Ознакомление с  попеременным  двухшажным  ходом. Подъем  «елочкой»,  «лесенкой».  Спуски в  средней стойке.  Передвижение  на лыжах  (до 1,5 км за  урок) | | |
| **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).** | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. | Построение в  шеренгу с  изменением  места  построения по  заданному  ориентиру  (черта, квадрат,  круг). Движение  в колонне  с изменением  направлений  по  установленным  на полу  ориентирам.  Повороты к  ориентирам без  контроля  зрением в  момент  поворота. Шаг  вперед, шаг  назад, вправо в  обозначенное  место с  открытыми и  закрытыми  глазами. Лазанье  по  определенным  ориентирам,  изменение  направления  лазанья.  Подбрасывание  мяча  вверх до  определенного  ориентира.  Выполнение  исходных  положений рук  по словесной  инструкции  учителя. | | | Перестроение из  круга в  квадрат по  ориентирам.  Ходьба до  различных  ориентиров.  Повороты  направо, налево  без  контроля зрения.  Принятие  исходных  положений рук с  закрытыми  глазами по  команде  учителя. Ходьба  вперед по  гимнастической  скамейке с  различными  положениями  рук, ног  (одна нога идет  по  скамейке, другая  — по полу).  Прыжок в  высоту  до  определенного  ориентира.  Дозирование  силы удара  мячом об пол с  таким условием,  чтобы он  отскочил на  заданную  высоту: до  колен, до  пояса, до плеч. | | | Построение в  шеренгу, в  колонну с  изменением  места  построения (в  квадрат, в круг).  Ходьба  по ориентирам.  Бег по  начерченным на  полу  ориентирам.  Ходьба по  двум  параллельно  поставленным  гимнастическим  скамейкам.  Прыжки в  высоту до  определенного  ориентира с  контролем и  без контроля  зрением.  Броски мяча в  стену с  отскоком его в  обозначенное  место.  Ходьба на месте  от 5 до 15  с. Повторить  задание и  самостоятельно  остановиться.  Ходьба в  колонне  приставными  шагами до  определенного  ориентира (6—8  м) с  определением  затраченного  времени | | |
| Подвижные игры | «Слушай сигнал», «Космонавты». | «Отгадай по  голосу»,  «Карусели»,  «Что  изменилось?»,  «Волшебный  мешок» | | | «Два сигнала»,  «Запрещенное  движение» | | | «Музыкальные  змейки»,  «Найди  предмет» | | |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений | «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты». | «Салки  маршем»,  «Повторяй за  мной»,  «Веревочный  круг», «Часовые  и разведчики» | | | «Шишки,  желуди, орехи»,  «Самые  сильные»,  «Мяч — соседу» | | | «Светофор»,  «Запрещенное  движение»,  «Фигуры» | | |
| Коррекционные игры | «Запомни порядок», «Летает — не летает». | - | | | - | | | - | | |
| Игры с бегом и прыжками | «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». | «У ребят  порядок  строгий», «Кто  быстрее?»,  «У медведя во  бору»,  «Пустое место» | | | «Пятнашки  маршем»,  «Прыжки по  полоскам»,  «Точный  прыжок», «К  своим флажкам» | | | «Кто обгонит?»,  «Пустое место»,  «Бездомный  заяц», «Волк во  рву», «Два  Мороза» | | |
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит». | «Охотники и  утки», «Кто  дальше бросит?» | | | «Зоркий глаз»,  «Попади в  цель», «Мяч —  среднему»,  «Гонка мячей по  кругу» | | | «Подвижная  цель»,  «Обгони мяч» | | |
| Игры зимой | «Снайпер», «К Деду Морозу в гости». | «Лучшие  стрелки» | | | «Вот так  карусель!»,  «Снегурочка» | | | «Снежком по  мячу»,  «Крепость» | | |
| Пионербол- | - | - | | | - | | | Игра пионербол  Знакомство с правилами | | |

**Раздел III**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 - 4 классы**)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп/п | Программный материал | Количество часов | | | |
| Класс | | | |
| 1кл. | 2кл. | 3кл. | 4кл. |
| **1** | **Основы физической культуры и здорового образа жизни** | 5 | - | - | - |
| 1.1 | Плавание (теория) | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  |  |  |  |
| 3.1 | Лёгкая атлетика | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3.2 | Гимнастика | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3.3 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3.4 | Подвижные игры | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 3.5 | **Спортивные игры** | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 3.5.1 | баскетбол | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3.5.2 | футбол | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3.5.3 | волейбол | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Количество уроков в неделю | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Количество учебных недель | | 33 | 34 | 34 | 34 |
| **Итого** | | **66** | **68** | **68** | **68** |

**Тематическое планирование с количеством часов, которое отводиться на освоение каждой темы**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, содержание урока** | | **Кол-во часов** |
| ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | | | 5 |
| 1 | Урок - сказка. Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Подвижная игра "Лисичка". | | 1 |
| 2 | Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. | | 1 |
| 3 | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста различного амплуа | | 1 |
| 4 | Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. | | 1 |
| 5 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | | 17 |
| 6 | Урок - путешествие. Техника безопасности на спортивной площадке, тренажерах. | | 1 |
| 7 | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробьи". Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. | | 1 |
| 8 | Спортивный марафон. Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!» Равномерный бег 200 метров. Комплексы общеразвивающих упражнений с мячом и без мяча. | | 1 |
| 9 | Спортивный марафон. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | | 1 |
| 10 | Спортивный марафон. Размыкание в шеренге. Равномерный бег 200м. | | 1 |
| 11 | Урок-игра. Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места. | | 1 |
| 12 | Спортивный марафон. Развитие выносливости, бег 400 м. Прыжок в длину с места. Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | | 1 |
| 13 | Урок - игра. Повороты на месте налево и направо. Прыжок в длину с места. Встречная смешанная эстафета. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных футбольных упражнений. | | 1 |
| 14 | Спортивный марафон. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, высокий старт с последующим ускорением – 30м. | | 1 |
| 15 | Веселые эстафеты. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание малого мяча. | | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | | 16 |
| 16 | Урок - путешествие. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке. | | 1 |
| 17 | Урок - игра. Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, лѐжа на животе. | | 1 |
| 18 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Челночный бег. Основы организации самостоятельных занятий футболом. | | 1 |
| 19 | Урок - игра. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из положения «сед» в группировке. Челночный бег. Организации подвижных и иных игр с элементами футбола со сверстниками в активной досуговой деятельности. | | 1 |
| 20 | Урок - сказка. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Перекаты из упора присев назад, боком. Развитие гибкости. | | 1 |
| 21 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка. | | 1 |
| 22 | Урок - игра. Общеразвивающие упражнения. Стойка на одной ноге и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка. | | 1 |
| 23 | Урок - путешествие. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | | 1 |
| 24 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Повторение организующих команд и приѐмов. Скакалка. | | 1 |
| 25 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой. Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами футбола | | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | |  |
| 26 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | | 1 |
| 27 | | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 28 | | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 29 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | | 1 |
| 30 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | | 1 |
| 31 | Скользящий шаг на равнине. | | 1 |
| 32 | Скользящий шаг на равнине. | | 1 |
| 33 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | | 1 |
| 34 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | | 1 |
| 35 | Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. | | 1 |
| 36 | Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия. | | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | |  |
| 37 | Эстафеты. «Весѐлые старты». | | 1 |
| 38 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | | 1 |
| 39 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | | 1 |
| 40 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | | 1 |
| 41 | Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». | | 1 |
| 42 | Эстафеты. «Весѐлые старты». | | 1 |
| 43 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | | 1 |
| 44 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | | 1 |
| 45 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | | 1 |
| 46 | Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». | | 1 |
| 47 | Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет». | | 1 |
| 48 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка». | | 1 |
| 49 | Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Соревнования. | | 1 |
| 50 | Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет». | | 1 |
| 51 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка». | | 1 |
| 52 | Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Соревнования. Задание на лето. | | 1 |
|  | | | 12 |
| Баскетбол | | | 4 |
| 53 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов. | | 1 |
| 54 | Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | | 1 |
| 55 | Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом. | | 1 |
| 56 | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | | 1 |
| Футбол | | | 4 |
| 57 | Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. | | 1 |
| 58 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками. | | 1 |
| 59 | Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. | | 1 |
| 60 | Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. | | 1 |
| Волейбол | | | 4 |
| 61 | Подбрасывание мяча и ловля. | | 1 |
| 62 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | | 1 |
| 63 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | | 1 |
| 64 | «Школа мяча» | | 1 |
| ПЛАВАНИЕ | | | 3 |
| 65 | Техника безопасности и правила поведения в воде. | | 1 |
| 66 | Просмотр видео ролика "Техника плавания" | | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, содержание урока | Кол-во часов |
| ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | | 5 |
| 1 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | 1 |
| 2 | Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 3 | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 4 | Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 17 |
| 6 | Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лѐгкой атлетике. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7 | Разновидности ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением на 15-20 метров. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 8 | Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!». Равномерный бег 300 метров. | 1 |
| 9 | Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Бег 30 метров (2 повторения). Игра «Через кочки и пенечки». | 1 |
| 10 | Размыкание в шеренге. Равномерный бег 300м. Игра « Метание на точность». | 1 |
| 11 | Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 12 | Развитие выносливости, бег 1000 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 13 | Повороты на месте налево и направо. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с разбега. Встречная смешанная эстафета. | 1 |
| 14 | Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 15 | Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Метание малого мяча. | 1 |
| 16 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 17 | Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу (первый с двух ног, последний на две ноги с мягким приземлением). Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Угадай, чей голосок» | 1 |
| 18 | Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 800 м. | 1 |
| 19 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания. Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 20 | Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 400 м. Игра «Медведь и моржи». | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 400 м. Игра «Медведь и моржи». | 1 |
| 22 | Общеразвивающие упражнения. Бег 1000м без учета времени | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 17 |
| 23 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 24 | Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке (лѐжа на животе, стоя на одном колене). | 1 |
| 25 | Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед. Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево). | 1 |
| 26 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в группировке. Челночный бег. | 1 |
| 27 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в группировке. Челночный бег. | 1 |
| 28 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 31 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 32 | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так». | 1 |
| 33-34 | Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | 2 |
| 35 | Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек. | 1 |
| 36 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). | 1 |
| 37 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад, «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра «Гимнасты». | 1 |
| 38 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 39 | Общеразвивающие упражнения. Отжимания. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения в висах. | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | 17 |
| 40 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 41 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 43 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 44 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 45 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 47 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 48 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 49 | Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 50-51 | Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия. | 2 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы». | 1 |
| 53 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 54 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах до 1200 м. | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | 16 |
| 57 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 58 | Игры «Пустое место», «Мышеловка». | 1 |
| 59 | Игры «Третий лишний» «Запрещѐнное движение». | 1 |
| 60 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 61 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 62 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 63 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 64 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 65 | Эстафеты. «Весѐлые старты». | 1 |
| 66 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 67 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 68 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |

**3класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, содержание урока | Кол-во часов |
| ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | | 5 |
| 1 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств . | 1 |
| 2 | Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 3 | Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 |
| 4 | Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 17 |
| 6 | Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лѐгкой атлетике. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7 | Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции | 1 |
| 8 | Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта | 1 |
| 9 | Учѐт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места | 1 |
| 10 | Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачѐт по челночному бегу 3х10м. | 1 |
| 12 | Зачѐт прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча | 1 |
| 13 | Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности | 1 |
| 14 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания Зачѐт по челночному бегу 3х10м. | 1 |
| 15 | Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега. | 1 |
| 16 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых команд «Смирно» | 1 |
| 17 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча двумя руками | 1 |
| 18 | Обучение техники равномерного бега, Зачѐт бега на 300 м. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 19 | Совершенствование технике равномерного бега. Закрепить технику ведения мяча Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья | 1 |
| 20 | Закрепление техники равномерного бега. Зачѐт по метанию мяча | 1 |
| 21 | Встречная эстафета на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 22 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое место». | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 17 |
| 23 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 24 | Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке (лѐжа на животе, стоя на одном колене). | 1 |
| 25 | Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед. Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево). | 1 |
| 26 | Стойка на лопатках Совершенствование технике выполнения кувырка вперѐд. Обучение перестроениям в 2-4 колонны. | 1 |
| 27 | Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост», кувырков вперѐд, перестроению в 2-4 колонны оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); | 1 |
| 28 | Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; | 1 |
| 29 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 31 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 32 | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так». | 1 |
| 33-34 | Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | 2 |
| 35 | Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек. | 1 |
| 36 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). | 1 |
| 37 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад, «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра «Гимнасты». | 1 |
| 38 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 39 | Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | 17 |
| 40 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 41 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 43 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 44 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 45 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 47 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 48 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 49 | Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 50-51 | Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия. | 2 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы». | 1 |
| 53 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 54 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах до 1200 м. | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | 16 |
| 57 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 58 | Игры «Пустое место», «Мышеловка». | 1 |
| 59 | Игры «Третий лишний» «Запрещѐнное движение». | 1 |
| 60 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 61 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 62 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 63 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 64 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 65 | Эстафеты. «Весѐлые старты». | 1 |
| 66 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 67 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 68 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема, содержание урока | Кол-во часов |
| ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ | | 5 |
| 1 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств . | 1 |
| 2 | Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья | 1 |
| 3 | История развития ГТО (БГТО) | 1 |
| 4 | Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 17 |
| 6 | Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лѐгкой атлетике. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7 | Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции | 1 |
| 8 | Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта | 1 |
| 9 | Учѐт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места | 1 |
| 10 | Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачѐт по челночному бегу 3х10м. | 1 |
| 12 | Зачѐт прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча | 1 |
| 13 | Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности | 1 |
| 14 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания Зачѐт по челночному бегу 3х10м. | 1 |
| 15 | Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега. | 1 |
| 16 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых команд «Смирно» | 1 |
| 17 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча двумя руками | 1 |
| 18 | Обучение техники равномерного бега, Зачѐт бега на 300 м. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |
| 19 | Совершенствование технике равномерного бега. Закрепить технику ведения мяча Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья | 1 |
| 20 | Закрепление техники равномерного бега. Зачѐт по метанию мяча | 1 |
| 21 | Встречная эстафета на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 22 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое место». | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | 17 |
| 23 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 24 | Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке (лѐжа на животе, стоя на одном колене). | 1 |
| 25 | Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед. Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево). | 1 |
| 26 | Стойка на лопатках Совершенствование технике выполнения кувырка вперѐд. Обучение перестроениям в 2-4 колонны. | 1 |
| 27 | Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост», кувырков вперѐд, перестроению в 2-4 колонны оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); | 1 |
| 28 | Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; | 1 |
| 29 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 31 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 32 | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так». | 1 |
| 33-34 | Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | 2 |
| 35 | Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек. | 1 |
| 36 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). | 1 |
| 37 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад, «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра «Гимнасты». | 1 |
| 38 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 39 | Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | | 17 |
| 40 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 41 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 43 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 44 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 45 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 47 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 48 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 49 | Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 50-51 | Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия. | 2 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы». | 1 |
| 53 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 54 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах до 1200 м. | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | | 16 |
| 57 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 58 | Игры «Пустое место», «Мышеловка». | 1 |
| 59 | Игры «Третий лишний» «Запрещѐнное движение». | 1 |
| 60 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 61 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 62 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 63 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 64 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 65 | Эстафеты. «Весѐлые старты». | 1 |
| 66 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 67 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 68 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |