

Приложение
К АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
I вариант
1 - 4 класс

Составитель: Васильева Татьяна Петровна, учитель начальных классов

д. Сугайкасы, 2022

Пояснительная записка

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 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 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 возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

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.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 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;
- 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) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

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

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- 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; подсчёт 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 учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи 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 учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

п	Личностные результаты	Предметные результаты
	меть вступать в контакт с учителем и учениками. меть сотрудничать с учителем и другими членами ллеktива. Осознавать себя членом школьного коллектива.	азличать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно блюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом

Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	Знать названия снарядов. Знать и соблюдать правила техники безопасности. Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к хорошему образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.
Скромно и доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении физических действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.	Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, прыжки, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.
Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.	Уметь выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Уметь справляться с недостатками, оказывать помощь своим одноклассникам. Уметь адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт в журнал. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

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

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

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

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

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

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

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

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Основное содержание

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 (корректирующие 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 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 положением 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 подниманием 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 шести. 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: снятие 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.

1 класс

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.

Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.

Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

Легкая атлетика (Ходьба) Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

(Бег) Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

(Прыжки) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

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.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого называли - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».

Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

Гимнастика Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Упражнения без предметов

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».

Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на пояс. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».

Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на пояс.

Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднятие ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

Упражнения с предметами

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднятие гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднятие рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднятие мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах

Подвижные игры

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.

Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».

ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.

ОРУ. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».

Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».

Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».

Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».

Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

2 класс

Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых.

Легкая атлетика Ходьба Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы.

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 учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

Бег Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег с препятствиями.

Прыжки Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага .

Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.

Прыжки в длину и в высоту с шага.

Гимнастика Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.

Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.

Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.

Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.

Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.

Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.

Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Обучение кувырку вперед по наклонным матам.

Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корректирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.

Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».

Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.

Повторение упражнений на лазание.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Попеременно-двухшажный ход

Передвижение на лажах до 500 м

Подвижные игры Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу). Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Игра «Запомни порядок». «Удочка»

Игра «Пустое место». «Наблюдатель»

Эстафеты.

Подвижная игра «Снежный ком»

Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»

Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»

Метание Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».

Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.

Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.

Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».

Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.

Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.

Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.

Игры с элементами бега и прыжков.

3 класс

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика Ходьба Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Прыжки Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».

Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

Гимнастика

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.

Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».

Общеразвивающие упражнения без предметов Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекаты в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.

Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.

Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.

Повторение упражнений на лазание. Утренняя гимнастика.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Подвижные игры Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Запомни порядок», «Удочка». Коррекционная игра «Что изменилось».

Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем».

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..

Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Разучивание игры «Наблюдатель».

Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».

Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».

Игры с лазанием «Выше ноги от земли»

Самостоятельная маршрутовка. Игра «Два сигнала».

Эстафеты

Метание Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шести.

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.

Основное содержание 4 класса

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Легкая атлетика

Ходьба Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег. Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

Прыжки Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.

Метание Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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.

Гимнастика. Теория Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два

Обучение ходьбе «Змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

Элементы акробатических упражнений Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.

Повторение техники кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелезание через коня. Вис на рейке на руках.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Спуски, повороты, торможения.

Подвижные игры Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».

ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».

Игра «Запомни порядок», «Удочка».

Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».

Повторение игры «Салки». ОРУ.

Игра «Охотники и утки», «Выбивной».

ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».

ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.

Комплекс УГ.

Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголочки».

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Основы знаний: «Знакомство со спортзалом. Что такое физкультура?» Построение в шеренгу.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне за учителем. Подвижные игры.
«Легкая атлетика» - 23 часа			
2 3	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ	2	Ходьба, бег в колонне за учителем, ходьба с различным положением рук, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
4 5 6	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	3	Ходьба, бег в колонне за учителем. Ходьба на носках, на пятках, с преодолением препятствий. ОРУ. Перебежки группами и по одному Подвижные игры.
7 8 9	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	3	Ходьба. Бег. Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба по ориентирам. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
10 11 12	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	3	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на правой левой ноге, на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах, прыжки с поворотами на 90° и 180° Подвижные игры.
13	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	1	ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
14 15	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	2	
16 17 18	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	3	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствие 10 — 15 см. Подвижные игры.

19 20 21	ОРУ с предметами. Метание.	3	ОРУ с мячами. Метание м/м в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.
22 23 24	Метание м/м в цель.	3	Метание м/м в цель с 1-3м Подвижные игры.
«Гимнастика»- 25 час			
25	Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
26 27	Строевые упражнения. ОРУ. Ползание.	2	Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «мирно». Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
28 29 30	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
31 32 33	Строевые упражнения. Ползание.	3	Размыкание на интервал рук в стороны. Передвижения на четвереньках по коридору 20 — 25см. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
34 35 36	Строевые упражнения. Ползание.	3	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
37 38 39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук. Подвижные игры.
40 41 42	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	Расчет по порядку. ОРУ. Ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
43 44	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры.
45 46	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в колонну, шеренгу. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижные игры.

47 48 49	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	Расчет по порядку. ОРУ с мячами. Висна гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
Гимнастика» — 16 часов			
50	«Утренняя гимнастика. Осанка».Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1	Т/Б на уроках физической культурыправила поведения. . Построение в шеренгу. Ходьба бег в колонне за учителем. Комплекс утренней гимнастики. Подвижные игры.
51 52	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2	Построение в шеренгу. Выполнениекоманд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». ОРУ. Перекаты вразличные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры.
53 54	Строевые упражнения. Ползание.	2	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
55 56	Строевые упражнения. Ползание.	2	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой.Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
57 58	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Размыкание на интервал рук в стороны.ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
59 60 61	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	Размыкание от середины на интервал рук в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч. Подвижныеигры.
62 63	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Подвижныеигры.
64 65	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в колонну, шеренгу. Вис нагимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
«Подвижные игры — школа мяча» — 13 часов			
66 67 68	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча снизу.	3	Дозирование силы удара мяча двумя руками об пол, правой левой рукой по переменнo. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.

69 70 71	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча от груди.	3	Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. С ловлей и подбрасыванием. Ловля и передача мяча от груди.
72 73 74	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	3	Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Броски с отскоком от стены ловлей мяча. Подвижные игры.
75 76	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор.	2	Дозирование силы удара мяча. Броски сотскоком от стены, об пол ловлей мяча,с различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры.
77 78	Упражнения с мячом. Броски и ловля мяча в парах.	2	Катание мяча по полу в парах сидя,стоя. Броски мяча в парах сидя, стоя наколенях, стоя.
Гимнастика — 12 час			
79	«Личная гигиена». Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Утренняя гигиена,уход за собой. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
80 81	Строевые упражнения. Ползание.	2	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
82 83 84	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	3	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейки, с различнымположением рук, с перешагиванием через предмет, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
85 86 87	Строевые упражнения. Лазанье.	3	Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.

88 89 90	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	Расчет по порядку. ОРУ. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
«Легкая атлетика» — 9 часов			
91 92	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	Высокий старт. Бег с ускорением. Подвижные игры.
93	Прыжки. Многоскоки.	1	Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Прыжки на двух ногах. Прыжки с продвижением в перед. Подвижные игры.
94 95	Прыжок в длину с места.	2	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. Подвижные игры.
96 97	Прыжок в высоту.	2	Запрыгивание на препятствие 10 — 15 см. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.
98 99	Метание м/м в цель.	2	Метание м/м в цель. Подвижные игры.

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
«Основы знаний» — 1 час			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Подвижные игры.
«Легкая атлетика» — 23 часа			

2	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ.	1	Ходьба, бег в колонне, ходьба с различным положением рук, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
3-4	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	2	Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
5-6	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	2	Ходьба. Бег. Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
7 – 9	Высокий старт. Бег с ускорением.	3	Бег с чередованием с ходьбой. ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением.
10-11	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	2	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на правой левой ноге, на месте, с продвижением вперед, прыжки на двухногах с продвижением в перед. Подвижные игры.
12 – 14	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3	ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
15 – 17	ОРУ с предметами. Прыжок в высоту.	3	ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на препятствие 10 — 15см, мягкое спрыгивание с препятствия. Подвижные игры.
18 – 19	ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2	ОРУ. Прыжки через гимнастическую скамейку с ноги на ногу с опорой на руки, с продвижением вперед. Подвижные игры.
20 – 21		2	Метание м/м в цель. Подвижные игры.
22 – 24		3	Метание м/м на дальность. Подвижные игры.
«Гимнастика» — 23 часа			
25	Строевые упражнения. Ползание.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.

26 – 28	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	3	Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». Расчет по порядку. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
29 – 31	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	3	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
32 – 34	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
35 – 37	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	Расчет по порядку. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке, стойка на носках с различным положением рук. Подвижные игры.
38 – 39	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижные игры.
40 – 41	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
42 – 44	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	3	Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.
45 – 46	Упражнения для мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног по очереди из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
47	Упражнения для мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	1	Отжимания от гимнастической стенки. Приседания до 20 раз. Выпрыгивания до 20 раз. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.

«Гимнастика» — 13 часов			
48	Строевые упражнения. Ползание. Лазанье.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
49-50	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2	Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Перекаты в различные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры.
51-52	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
53-54	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
55-56	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Размыкание от середины на интервал рук в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
57-58	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
59-60	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	Построение в колонну, шеренгу. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
«Подвижные игры — школа мяча» — 17 часов			
61-62	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу	2	Дозирование силы удара правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.
63-65	Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху.	3	Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Подвижные игры.
66-68	Упражнения с мячом. Ловля и передача, броски с различной дистанции в заданный сектор.	3	Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча сверху одной рукой. С различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры.
69-71	Упражнения с мячом для большого тенниса. Ловля и передача мяча снизу.	3	Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Подвижные игры.

72-74	Упражнения с мячом для большого тенниса. Броски с отскоком от стены с ловлей мяча.	3	Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Броски с отскоком от стены с ловлей мяча. Подвижные игры.
75-77	Упражнения с мячом для большого тенниса. Броски с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча.	3	Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу. Броски с отскоком от стены, об пол с ловлей мяча. Подвижные игры.
«Гимнастика» — 10 часов			
78	Основы знаний : «Что такое личная гигиена. Строевые упражнения. Ползание.	1	Утренняя гигиена, гигиена в течении дня, одежды и обуви. Техника безопасности. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
79-80	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
81-82	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	2	Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
83-85	Строевые упражнения. Лазанье.	3	Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
86-87	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	Расчет по порядку. ОРУ. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
«Легкая атлетика» — 12 часов			
88-90	Прыжок в высоту.	3	Запрыгивание на препятствие 10 — 15 см.. Подвижные игры.
91-93	Прыжки на скакалке.	3	Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
94-95	Прыжок в длину с места.	2	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.

96-97	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	Высокий старт.Бег с ускорением 30м.Подвижные игры.
98-99	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	2	Метание м/м в цель. Бег с ускорением30м. Подвижные игры.

3 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
«Легкая атлетика» — 22 часа			
1	Т/Б на уроках физической культуры, правила поведения.Построение в шеренгу.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.
2	Построение в шеренгу. Ходьба,бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ.	1	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ. Подвижные игры.
3	Бег по ориентирам. Бег с ускорением. ОРУ.	2	Бег по ориентирам. Бег в прямом и обратном направлении. Бег с ускорением. ОРУ.
4 – 6	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением 30м.	3	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением30м. Подвижные игры.
7 - 9	ОРУ с предметами. Челночныйбег 3х5м. Бег с ускорением.	3	ОРУ с гимнастическими палками. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением.Подвижные игры.
10 - 12	ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке.	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.Подвижные игры.
13 – 15	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3	ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места.Подвижные игры.

16 – 17	ОРУ с предметами. Прыжок ввысоту.	2	ОРУ с гимнастическими палками. Запрыгивания на препятствие 15 — 25см, мягкое спрыгивание с препятствия. Подвижные игры.
18 – 20	ОРУ с предметами. Прыжки через гимнастическую скамейку опорой на руки.	3	ОРУ с гантелями. Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки, с продвижением вперед. Подвижные игры.
21	ОРУ с предметами. Метание м/м в цель.	1	ОРУ с мячами. Метание м/м в цель. Подвижные игры.
22	ОРУ с предметами. Метание м/м на дальность.	1	ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Подвижные игры.
Гимнастика- 23 часа			
23	Утренняя гимнастика и личная гигиена Строевые упражнения. Ползание.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
24 - 25	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	2	Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». Расчет по порядку. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
26-27	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
28 - 29	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры.
30 – 31	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Расчет по порядку. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке, стойка на носках с различным положением рук. Подвижные игры.

32 -33	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Повороты направо, налево под счет. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке, ходьба на носках на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
34 -35	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
36 - 37	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимания от гимнастической стенки. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.
38 - 39	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Отжимания от гимнастической стенки. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
40 - 41	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	2	Отжимания от гимнастической стенки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног поочередно из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
42 - 43	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	2	Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
44 - 45	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	2	Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.
«Подвижные игры — школа мяча» — 19 часов			
46 -47	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху.	2	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком.
48-49	Упражнения с мячом в парах. Броски и ловля мяча. .	2	Дозирование силы удара правой левой рукой по переменно. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча снизу, от груди, сверху. Подвижные игры.
52-53	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча для большого тенниса. Ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу,	2	Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча снизу, сверху. Подвижные игры.

	сверху.		
54-55	Упражнения с ракеткой и мячом для настольного тенниса. Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча.	2	Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. Упражнения с ракеткой и мячом для настольного тенниса. Подвижные игры
56-57	Ловля и передача мяча	2	Передача и ловля мяча в парах и тройках стоя, сидя. Передача мяча в колоннах, по кругу. Катание мяча. Передача мяча в движении. Подвижные игры.
58-59	Ведение мяча.	2	Ведение мяча одной и двумя руками стоя, в ходьбе. Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижные игры.
60-61	Броски мяча.	2	Броски мяча одной, двумя руками вперед, вверх. Броски в стену, в щит, кольцо. Подвижные игры.
62-64	Упражнения с мячом в парах, в тройках.	3	Передача и ловля мяча в парах и тройках стоя, сидя. Передача мяча в колоннах, по кругу. Катание мяча. Передача мяча в движении. Подвижные игры.
«Гимнастика» -13 часов			
65-67	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений	3	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, перекаты в группировки, перекаты лежа в различные стороны.
68-70	Строевые упражнения. Подлезание под препятствие	3	Размыкание на интервал руки в стороны. Ползание. Подлезание под препятствие, перелезание через препятствие. Подвижные игры.
71-73	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	3	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, стойка на носках на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
74-76	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	. Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
77	Правила личной гигиены	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена в течение дня.

Легкая атлетика» — 25 часов			
78-79	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	ОРУ с гимнастическими палками. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
80-82	Низкий старт. Бег с ускорением.	3	ОРУ с кеглями. Низкий сарт. Бег сускорением. Подвижные игры.
83-85	Челночный бег 3х5м. Бег сускорением.	3	ОРУ с флажками. Челночный бег 3х5м.Бег с ускорением. Подвижные игры.
86-88	Прыжки на скакалке.	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке.Подвижные игры.
89-90	Прыжок в длину с места.	2	Прыжок в длину с места. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
91-93	Прыжок в длину с места.Прыжки в высоту.	3	Прыжок в длину с места. Запрыгиваниена препятствие 15 — 25см. Подвижные игры.
94-96	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег сускорением.	3	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м.Подвижные игры.
97-99	Метание м/м в цель. Спортивныеэстафеты.	3	Метание м/м в цель. Эстафетный бег.Подвижные игры.

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
«Основы знаний» — 1 час			
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Упражнения в ходьбе. Бег по ориентирам.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. ОРУ. Ходьба, бег. Упражнения в ходьбе.Бег по ориентирам. Подвижные игры.
«Легкая атлетика»— 22 часа			
2 – 3	Высокий старт. Бег с ускорением.	2	ОРУ. Высокий старт. Бег с ускорением30м. Подвижные игры.

4 – 6	Низкий старт. Бег с ускорением 30м.	3	ОРУ с гимнастическими палками. Низкий старт. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
7 - 9	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег.	3	Прыжки через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Челночный бег 3х5м. Подвижные игры.
10 - 12	Прыжки на скакалке.	3	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.
13 – 15	Прыжок в высоту. Прыжок в длину с места.	3	ОРУ с кеглями. Запрыгивания на препятствие 20 — 25см, мягкое спрыгивание с препятствия. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
16 – 18	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м.	3	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением. Подвижные игры.
21 – 22	Метание м/м на дальность. Бег с ускорением.	2	ОРУ с мячами. Метание м/м на дальность. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
23	Пионербол.	1	Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Поддача.
«Гимнастика» — 24 часа			
24	Строевые упражнения. Ползание.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Подвижные игры.
25 – 26	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений. Ползание.	2	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Передвижение ползком, подлезание под препятствие. Перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
27 – 28	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
29-30	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Повороты направо, налево под счет. ОРУ со скакалкой. Ходьба на носках по гимнастической скамейке, стойка на носках. Подвижные игры.

31-33	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. ОРУ с гантелями. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
34-35	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Построение в круг. ОРУ с фитболами. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
36-38	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	Повороты направо, налево под счет. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания из виса лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
39-41	Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ног. Упражнения на гибкость.	3	Расчет на 1-2, 1-3. Отжимания от гимнастической стенки. Поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание прямых ног поочередно из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость ног, позвоночного столба. Подвижные игры.
42-44	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3	Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
45-46	Толкание набивного мяча сидя из-за головы.	2	Построение в колонну, шеренгу. ОРУ с мячами. Толкание набивного мяча сидя из-за головы. Подвижные игры.
47	Переноска грузов и передача предметов.	1	Построение в круг. Передача набивного мяча. Подвижные игры.
«Гимнастика» — 19 часов			
48	Гимнастика и её разновидности. Строевые упражнения. Ползание.	1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие, перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
49	Строевые упражнения. Ползание. Элементы акробатических упражнений.	1	Расчет по порядку. ОРУ. Передвижение ползком, подлезание под препятствие, перелазанье через препятствие, перекаты в группировки, перекаты лежа в различные стороны. Подвижные игры.
50-52	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3	Расчет на 1-2, 1-3. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнение «березка» из положения лежа на спине. Подвижные игры.

53-54	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	Повороты направо, налево под счет. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, наклонной гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
55-56	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Построение в круг. ОРУ с мячами. Ходьба на носках на гимнастической скамейке, стойка на носках. Подвижные игры.
57-58	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Подвижные игры.
59-60	Строевые упражнения. Лазанье.	2	Повороты направо, налево под счет. Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Подвижные игры.
61-63	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3	Расчет на 1-2, 1-3. Подтягивания из виса лежа. Вис на перекладине на прямых руках. Подвижные игры.
64-66	Строевые упражнения. Лазанье по канату.	3	Повороты направо, налево под счет. Лазанье по канату.
«Подвижные игры — школа мяча» — 11 часов			
67-69	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой, с различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол.	3	Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно, на месте и в движении. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча от груди, сверху, одной рукой, с различной дистанции, в заданный сектор с отскоком от стены, об пол. Подвижные игры.
70-72	Упражнения с мячом. Дозирование силы удара мяча для большого тенниса. Ловля мяча правой, левой рукой, на месте и в движении. Броски с отскоком от стены об пол.	3	Дозирование силы удара мяча для большого тенниса ловля мяча правой, левой рукой, на месте и в движении. Ловля и передача мяча снизу, сверху. Броски с отскоком от стены об пол. Подвижные игры.

73-75	Упражнения с мячом для настольного тенниса. Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса. Ловля и передача мяча правой, левой рукой.	3	Дозирование силы удара мяча для настольного тенниса, ловля мяча правой, левой рукой. Ловля и передача мяча. Упражнения с ракеткой и мячом для настольного тенниса. Подвижные игры.
«Подвижные игры — пионербол» — 14 часа			
78-81	Пионербол. Ловля мяча и передача мяча.	4	Пионербол. Правила игры. Расстановка игроков, правила перемещения по площадке. Ловля и передача мяча. Подача.
82-84	Пионербол. Броски и ловля мяча	3	ОРУ с гимнастическими палками. Броски мяча с места, в прыжке, с одного шага.
85-86	Пионербол. подача мяча. .	2	Подача мяча . подача через сетку. Кручённая подача.
87-88	Пионербол. Ловля мяча после подачи.	2	Ловля и передача мяча после подачи. Броски мяча через сетку.
89-91	Пионербол. Учебная игра.	3	Игра по правилам с применением изученного материала.
Легкая атлетика» — 8 часов			
92-93	Прыжки в высоту.	2	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
94-95	Метание м/м в цель. Спортивные эстафеты.	2	Метание м/м в цель. Эстафетный бег. Подвижные игры.
96-97	Низкий старт. Челночный бег	2	Низкий старт. Челночный бег 3х5м. Бег с ускорением. Подвижные игры.
98-99	Многоскоки. Прыжок в длину с места.	2	Многоскоки до 15м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры, велосипеды и т.д.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 22023141085098361660399424309462323140649109865

Владелец Николаев Сергей Вячеславович

Действителен с 20.09.2022 по 20.09.2023