

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова  
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО  
учителей начальных классов»  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
Городнова Л.Н.  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023г.

Проверена  
Заместитель директора по  
УВР \_\_\_\_\_

Красильникова Н.А.  
30.08.2023 г.

Утверждена  
Приказом  
№ 141/1- ОД от 30.08.2023  
Директор школы:

\_\_\_\_\_  
Фомин В.А.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
ВАРИАНТ 1  
(на дому)  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
1-4 КЛАССЫ

2023 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1) ГБОУ СОШ с. Троицкое и ИУП обучающегося.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Число учебных часов за год обучения по предмету составляет:

- ✓ в 1 классе:
  - количество часов в неделю для очного изучения – 1 (33 часа в год);
  - количество часов для самостоятельного изучения – 2 (66 часов в год);
  - всего часов в неделю – 3 (99 часов в год);
  
- ✓ во 2 классе:
  - количество часов в неделю для очного изучения – 1 (34 часа в год);
  - количество часов для самостоятельного изучения – 2 (68 часов в год);
  - всего часов в неделю – 3 (102 часа в год);
  
- ✓ в 3 классе:
  - количество часов в неделю для очного изучения – 1 (34 часа в год);
  - количество часов для самостоятельного изучения – 2 (68 часов в год);
  - всего часов в неделю – 3 (102 часа в год);
  
- ✓ в 4 классе:
  - количество часов в неделю для очного изучения – 1 (34 часа в год);
  - количество часов для самостоятельного изучения – 2 (68 часов в год);
  - всего часов в неделю – 3 (102 часа в год);

Общее число учебных часов за год обучения по предмету составляет **405** часов:  
**135** часов для изучения в классе, **270** часов для самостоятельного изучения.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Личностные результаты:*

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

### *Предметные результаты:*

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li><li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li><li>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li><li>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li><li>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li><li>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li><li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li><li>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li><li>- совместное участие со сверстниками в</li></ul>

<p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	--

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	<p>Уметь вступать в контакт с учителем и учениками.</p> <p>Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива.</p> <p>Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь.</p> <p>Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p>	1	<p>Различать допустимые и недопустимые формы поведения.</p> <p>Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды.</p> <p>Уметь строиться по росту.</p> <p>Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов. Знать и соблюдать правила поведения на уроках.</p>
2	<p>Уметь работать в коллективе.</p> <p>Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.</p> <p>Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.</p>	2	<p>Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр.</p> <p>Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр.</p> <p>Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.</p>
3	Доброжелательно	3	Знать некоторые комплексы

	<p>взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.</p>		<p>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, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p>
4	<p>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.</p>	4	<p>Выполнять контроль своих действий м действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.</p>

**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).

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### *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, снарядах. 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 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.

### ***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



**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 назвали - 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.

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».

**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 поясе. 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 поясе.

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 поднимание ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание 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.

**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. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание 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 о пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание 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 о 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.

**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, начертанным 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.

**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.** Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках. Гимнастические упражнения: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**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 скользящим шагом с палками и без палок. Передвижение на лыжах 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.

**Гимнастика.** Основная стойка.

**Строевые упражнения.** Построение в колонну, в 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 чаще шаг «шире шаг!».

**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 со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

**Элементы акробатических упражнений.**

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

**Лазанье.** Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

**Висы.** Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

**Равновесие.** Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

**Опорные прыжки.** Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

**Ходьба.** Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

**Бег.** Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3x5 м.) Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).

**Прыжки.** 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.

**Метание.** Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места.

**Игры:** Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднему», «Гонка мячей по кругу».

**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 скользящим шагом с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 500 м.

#### 4 класс

**Знания о физической культуре.** 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 упражнениями.

**Гимнастика.** Основная стойка. Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

**Строевые упражнения.** 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 палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Комплексы с обручами.

**Лазанье.** Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

**Висы.** Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в виси на канате, стоя на полу ноги врозь.

**Равновесие.** Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

**Опорные прыжки.** Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

**Ходьба.** Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

**Бег.** Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.) Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Понятие «эстафета». Расстояние 5-15 м.

**Прыжки.** Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона – о

**Метание.** Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.

**Игры:** Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза». Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч». Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям на лыжах.

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

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 500 м. Спуски, повороты, торможения.

**3. Тематическое планирование  
1 класс (99 ч.)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов для очного изучения	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося (кол-во часов)
1	Знания о физической культуре	2	Соблюдать ТБ на уроках физической культуры. Содержать в чистоте одежду и обувь. Готовить спортивную форму к уроку, переодеваться. Рассказывать о правилах утренней гигиены и их значении для человека. Определять название снарядов и оборудования в спортивном зале. Иметь представление о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивать простейшие комплексы утренней гимнастики.	Устный опрос	2
2	Легкая атлетика Ходьба. Бег. Прыжки	8	Иметь элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Знать и соблюдать правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомиться с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Выполнять обычную ходьбу в умеренном темпе в обход зала за учителем. Ходить по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполнять медленный бег с сохранением правильной осанки, на носках, на месте с высоким подниманием бедра. Чередование бег и ходьбу на расстоянии. Выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Перепрыгивать через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Выполнять прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивать вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыгать в длину с места.	Практические задания	13
3	Гимнастика с элементами	6	Знать и соблюдать правила поведения на уроках гимнастики. Иметь элементарные сведения о гимнастических снарядах и	Практические задания	12

	акробатики		предметах; о правильной осанке, равновесии; о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Выполнять переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Научиться переползать на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Выполнять подлезание под препятствиями высотой 40-50 см, перелезание сквозь гимнастические обручи. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног, стойку на одной ноге.		
4	Упражнения без предметов	3	Соблюдать ТБ. Выполнять упражнения для укрепления мышц шеи, спины, живота. Выполнять поднятие туловища, упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнять перекаты с носка на пятку. Выполнять приседания. Тренировать дыхание через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа. Ознакомиться с упражнениями для развития мышц кистей и пальцев. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища.	Практические задания	14
5	Упражнения с предметами	2	Разучивать комплекс упражнений с гимнастическими палками, с флажками. Выполнять упражнения с малыми обручами, с малыми и большими мячами, со скакалкой.	Практические задания	6
6	Лыжная подготовка	5	Соблюдать технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомиться с элементарными понятиями о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Осуществлять подготовку к занятиям на лыжах: выбор лыж и палок. Выполнять строевые команды. Передвигаться на лыжах.	Практические задания	0
7	Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	Ознакомление с правилами безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Иметь элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	Практические задания	11
8	Лёгкая атлетика.	3	Выполнять правильный захват различных предметов для	Практические	8



	Метание		выполнения метания одной и двумя руками. Метать малый и большой мячи в игре. Выполнять бросок и ловлю волейбольных мячей. Метать с места малый мяч в стену правой и левой рукой.	задания	
		<b>33 ч.</b>			<b>66 ч.</b>
<b>ИТОГО: 99 ч.</b>					

### 2 класс (102 ч.)

<b>9</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов для очного изучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося (кол-во часов)</b>
1	Знания о физической культуре	2	Соблюдать ТБ на уроках физической культуры. Содержать в чистоте одежду и обувь. Готовить спортивную форму к уроку, переодеваться. Рассуждать о значении физических упражнений для здоровья человека. Ознакомление с понятиями: опрятность, аккуратность.	Устный опрос	2
2	Легкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки	8	Соблюдать правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомиться с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучаться ходьбе с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Правильно дышать во время ходьбы и бега. Выполнять ходьбу в чередовании с бегом, с изменением скорости, с изменением направлений по ориентирам и командам учителя, с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходить в медленном, среднем и быстром темпе. Бегать на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучаться бегу с простейшими препятствиями. Выполнять прыжки на одной	Практические задания	11

			ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево; прыжкам с небольшой высоты. Выполнять прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м.		
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	Соблюдать ТБ. Выполнять акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках. Выполнять гимнастические упражнения: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.	Практические задания	32
4	Лыжная подготовка	5	Выполнять правила поведения на уроках лыжной подготовки. Иметь элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Осуществлять подготовку к занятиям на лыжах. Выполнять строевые команды. Передвигаться на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок. Выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъём на склон «лесенкой», спуск в основной низкой стойке.	Практические задания	3
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	5	Соблюдать ТБ на уроках при проведении подвижных игр. Владеть элементарными игровыми технико-тактическими правилами взаимодействия. Выполнять ОРУ. Разучивать новые подвижные игры. Проигрывать разученные игры.	Практические задания	10
6	Лёгкая атлетика. Метание	6	Соблюдать ТБ. Выполнять упражнения на правильный захват мяча и освобождение мяча. Метать большой мяч двумя руками из-за головы снизу в стену. Обучаться броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Выполнять метание мяча с места в цель, метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	Практические задания	1
		<b>34 ч.</b>			<b>68 ч.</b>
<b>ИТОГО: 102 ч.</b>					

**3 класс (102 ч.)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Кол-во часов для очного изучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося (кол-во часов)</b>
1	Знания о физической культуре	0	Знать и соблюдать правила поведения на уроках физкультуры (ТБ) для предупреждения травм во время занятий. Иметь представление о понятиях: физическое развитие, осанка, физические качества человека. Ознакомиться со значением и основными правилами закаливания.	Устный опрос	4
2	Легкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки	8	Ознакомиться с понятием «высокий старт». Выполнять медленный бег до 3 мин (сильные дети), бег в чередовании с ходьбой до 100 м, челночный бег (3x5 м), бег на скорость до 40 м.	Практические задания	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	Выполнять элементы акробатических упражнений: перекаты в группировке, из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед.	Практические задания	3
4	Лыжная подготовка	7	Выполнять правила поведения на уроках лыжной подготовки. Иметь элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Осуществлять подготовку к занятиям на лыжах. Выполнять строевые команды. Передвигаться на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок. Выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъем на склон «лесенкой», спуск в основной низкой стойке.	Практические задания	8
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	Соблюдать ТБ на уроках при проведении подвижных игр. Владеть элементарными игровыми технико-тактическими правилами взаимодействия. Выполнять ОРУ. Разучивать новые подвижные игры. Проигрывать разученные игры.	Практические задания	12
6	Лёгкая атлетика. Метание	6	Выполнять метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель	Практические задания	10

			(баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.		
7	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	Выполнять на месте и в движении основные движения рук, ног, туловища, головы. Сочетать движение ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Разучить и выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	Практические задания	10
8	Упражнения с предметами	2	Выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Разучить комплексы упражнений со скакалками, с набивными мячами.	Практические задания	7
9	Лазанье. Висы. Равновесие	2	Выполнять лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезать сквозь гимнастические обручи. Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках, упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Выполнять стойку на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук. Подготавливаться к выполнению опорных прыжков. Выполнять прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа.	Практические задания	4
		<b>34 ч.</b>			<b>68 ч.</b>
<b>ИТОГО: 102 ч.</b>					

**4 класс (102 ч.)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов для очного изучения	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Формы контроля	Домашняя самостоятельная подготовка обучающегося (кол-во часов)
1	Знания о физической культуре	1	Знать и соблюдать правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Осуществлять подготовку спортивной формы к занятиям, переодеваться. Знать название снарядов и гимнастических элементов. Иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Объяснять значение утренней зарядки. Называть правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Устный опрос	3
2	Легкая атлетика. Ходьба. Бег. Прыжки	5	Ходить в быстром темпе (наперегонки), в приседе. Выполнять упражнения с сочетанием различных видов ходьбы. Ознакомиться с понятиями: «низкий старт», «эстафета». Выполнять быстрый бег на месте до 10 с., челночный бег (3x10 м.), бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Прыгать с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание. Выполнять прыжки в длину с разбега. Ознакомиться с техникой опорного прыжка через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	Практические задания	6
3	Гимнастика с элементами акробатики	7	Выполнять основную гимнастическую стойку, элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	Практические задания	11
4	Лыжная подготовка	8	Выполнять правила поведения на уроках лыжной подготовки. Осуществлять подготовку к занятиям на лыжах. Выполнять строевые команды. Передвигаться на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок. Выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъём на склон	Практические задания	13

			«лесенкой»), спуск в основной низкой стойке.		
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	Выполнять на месте и в движении основные движения рук, ног, туловища, головы. Сочетать движение ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Разучить и выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	Практические задания	2
6	Упражнения с предметами	2	Выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, комплексы упражнений со скакалками, с набивными мячами, с обручами.	Практические задания	3
7	Лёгкая атлетика. Метание	2	Выполнять метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.	Практические задания	7
8	Подвижные игры	4	Соблюдать ТБ на уроках при проведении подвижных игр. Играть в подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет»; игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»; игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза»; игры с бросанием, ловлей и метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч». Знакомиться с правилами игры. Играть в «Пионербол». Передавать мяч руками, ловить его. Подавать одной рукой снизу.	Практические задания	16
9	Лазанье. Висы. Равновесие	2	Выполнять лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Выполнять лазанье по канату произвольным способом, перелезание через бревно, коня, козла. Выполнять вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягиваться в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Ходить по наклонной доске (20 градусов). Выполнять равновесие «ласточка». Ходить по гимнастическому бревну высотой 60 см.	Практические задания	7

		<b>34 ч.</b>			<b>68 ч.</b>
<b>ИТОГО: 102 ч.</b>					