

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
пгт Опарино»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического объединения  
учителей предметников  
Н.С. Мамонтова

Протокол № 1\_ от 30.08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УР  
Е.В.Соколова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
А.Н. Бабкина

Приказ №84/5 от 01.09.2022г

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов**

Составитель программы:  
А.В.Жуков, учитель

Опарино  
2022

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативно-правовые документы**

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

### **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

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.

### 1.3. Место в учебном плане

Предметная область		Физическая культура				
Учебный предмет		Физкультура				
Класс	Количество часов в неделю	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1 класс	3	24	24	30	24	102
2 класс	3	24	24	30	24	102
3 класс	3	24	24	30	24	102
4 класс	3	24	24	30	24	102

### 1.4. Планируемые результаты освоения АООП обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

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.

АООП определяет два уровня овладения **предметными** результатами: минимальный и достаточный.

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.

#### **Характеристика базовых учебных действий 1-4 классы**

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

#### 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 о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### Коммуникативные учебные действия

- 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 со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

#### Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- 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:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства 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;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о 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.

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

#### 1 класс

№	Тема раздела	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
	<b>1 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
1	Знания по физкультуре	2	Правила поведения в спортзале. ТБ. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
2	Гимнастика	14	<p><u>Строевые упражнения:</u> построение в колонну по одному, равнение в затылок, построение в одну шеренгу, равнение по разметке, перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне, повороты по ориентирам, выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Побежали!», «Остановились!».</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений:</u> группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны.</p> <p><u>Лазанье:</u> лазанье по гимнастической скамейке, передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, подлезание под препятствия, произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, полоса препятствий.</p> <p><u>Висы:</u> упор в положении присев и лёжа на матах.</p> <p><u>Равновесие:</u> ходьба по коридору шириной 20 см, стойка на носках 3-4 секунды, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, кружение на месте и в движении.</p> <p><u>Ходьба:</u> по заданным направлениям в медленном темпе, парами, взявшись за руки, с сохранением правильной осанки, разновидности ходьбы, в чередовании с бегом.</p> <p><u>Бег:</u> медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направления,</p>



			перебежки группами и по одному, чередование бега с ходьбой до 30 м – 15 м бег, 15 м ходьба. <u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 30 м
3	Подвижные игры	8	Т Б при проведении игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Слушай сигнал», «Быстро по местам», «Космонавты», «Вот так позы», «Совушка», «Прыгающие воробушки», «Кого назвали, тот и ловит», «Кошки-мышки», «Выполнение упражнений в движении». Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения).
	<b>2 четверть</b>	<b>26 часов</b>	
4	Знания по физкультуре	2	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.
	Гимнастика	15	<u>Строевые упражнения:</u> построение в колонну по одному, равнение в затылок, построение в одну шеренгу, равнение по разметке, перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки, размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне, повороты по ориентирам, выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Побежали!», «Остановились!». <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с маленькими мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении. <u>Элементы акробатических упражнений:</u> группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. <u>Лазанье:</u> лазанье по гимнастической скамейке, передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку, подлезание под препятствия, произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, полоса препятствий. <u>Висы:</u> упор в положении присев и лёжа на матах. <u>Равновесие:</u> ходьба по коридору шириной 20 см, стойка на носках 3-4 секунды, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, кружение на месте и в движении. <u>Ходьба:</u> по заданным направлениям в медленном темпе, парами, взявшись за руки, с сохранением

			<p>правильной осанки, разновидности ходьбы, в чередовании с бегом.</p> <p><u>Бег:</u> медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направления, перебежки группами и по одному, чередование бега с ходьбой до 30 м – 15 м бег, 15 м ходьба.</p>
5	Подвижные игры	9	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Слушай сигнал», «У ребят порядок строгий», «Космонавты», «Вот так позы», «Совушка» «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Кого называли, тот и ловит», «Запомни порядок», «Товарищ командир», «У медведя во бору».</p> <p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения)</p>
	<b>3 четверть</b>	<b>28 часов</b>	
6	Знания о физической культуре	3	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь на улице в зимний период.
7	Лыжная подготовка	16	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом без палок. Прогулки на лыжах. Передвижение на лыжах до 500м.
8	Подвижные игры	8	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Снайперы», «Кто быстрее», «К Деду Морозу в гости», «Волк во рву», «Салки», «Охотники и утки». Катание с гор на санках
	<b>4 четверть</b>	<b>20 часов</b>	
9	Знания по физической культуре	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики
10	Лёгкая атлетика	15	<p><u>Ходьба:</u> ходьба в медленном, среднем и быстром темпе, ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами, ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д., ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p><u>Бег:</u> медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направления, перебежки группами и по одному, чередование бега с ходьбой до 30 м – 15 м бег, 15 м ходьба.</p> <p><u>Прыжки:</u> прыжки в длину с места,</p>

			<p>разновидности прыжков.</p> <p><u>Метание:</u> подготовка кистей рук к метанию, упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его, броски и ловля мячей, метание малого мяча с места правой, левой рукой.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении.</p> <p><u>Коррекционные упражнения</u> (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p> <p><u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 30 м.</p>
11	Подвижные игры	4	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Запомни порядок», «Летает - не летает», «Удочка», «Мы - солдаты», «Быстро по местам», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч».</p>

## 2 класс

№	Тема раздела	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
	<b>1 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
1	Знания по физкультуре	2	ТБ на уроках физической культуры. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятия: колонна, шеренга, круг.
2	Лёгкая атлетика	5	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. <u>Бег:</u> бег на носках, на месте с высоким подниманием бедра, подвижная игра «Кто быстрее», бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, подвижная игра «Запрещенные движения», чередование бега и ходьбы на расстоянии, подвижная игра «Что изменилось».
3	Гимнастика	10	Правила поведения на уроках гимнастики. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.

			<p><u>Строевые упражнения:</u> выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!», перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем, перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки, расчёт по порядку.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении.</p> <p><u>Лазанье:</u> лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20<sup>0</sup>) одноименным и разноименным способами, произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек и одноименным способом, передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча), перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом, эстафеты с лазанием и перелезанием.</p> <p><u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м.</p>
4	Подвижные игры	7	<p>Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Отгадай по голосу», «Перестрелка», «Что изменилось», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг», «Охотники и утки», «Часовые и разведчики». Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения)</p>
	<b>2 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
5	Знания о физической культуре	2	Техника безопасности на уроках гимнастики. Физическая нагрузка и отдых. Значение утренней зарядки.
6	Гимнастика	15	<p><u>Строевые упражнения:</u> построение в шеренгу и равнение по носкам, выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!», перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем, перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки, расчёт по порядку.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со</p>

			<p>скакалками, круговая тренировка.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений:</u> группировки, перекаты, кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги, упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле, подтягивание на гимнастической перекладине</p> <p><u>Висы:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p><u>Равновесие:</u> комбинация упражнений на г/скамейке, по наклонной скамейке, ходьба по полу по начертанной линии.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> подготовка к выполнению опорных прыжков, прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа</p>
7	Подвижные игры	7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Удочка», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «Перестрелка», «У медведя во бору», «Пустое место». Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения)
	<b>3 четверть</b>	<b>30 часов</b>	
8	Знания по физкультуре	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
9	Лыжная подготовка	20	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 1 км.
10	Легкая атлетика	2	Медленный бег до 2мин. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.
11	Подвижные игры	7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Перестрелка», «Лучшие стрелки». Катание с гор на санках (во время оттепели)
	<b>4 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
12	Знания по физкультуре	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.

13	Лёгкая атлетика	18	<p><u>Ходьба:</u> с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, по разметке.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения</u> с большими мячами, с малыми мячами, на гимнастических скамейках.</p> <p><u>Бег:</u> челночный бег, на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий, бег 30 м на скорость, медленный бег до 2-х минут.</p> <p><u>Прыжки:</u> в длину с шага, с небольшого разбега, в высоту с шага и с прямого разбега.</p> <p><u>Метание:</u> метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м, метание малого мяча по вертикальной цели, метание малого мяча на дальность, броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).</p> <p><u>Коррекционные упражнения</u> (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p> <p><u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м.</p>
14	Подвижные игры	5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Удочка», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «Перестрелка», «У медведя во бору», «Пустое место», «Кто дальше бросит», «Перестрелка».

### 3 класс

№	Тема раздела	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
	<b>1 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
1	Знания по физкультуре	2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятия о предварительной и исполнительной командах.
2	Лёгкая атлетика	15	Инструктаж по технике безопасности. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. <u>Строевые упражнения:</u> построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, повороты на

			<p>месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом, выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении.</p> <p><u>Ходьба:</u> в различном темпе с выполнением упражнений для рук, ходьба с контролем и без контроля зрения, ходьба с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.</p> <p><u>Бег:</u> высокий старт, медленный бег до 3 минут, бег в чередовании с ходьбой, медленный бег с сохранением правильной осанки, преодоление простейших препятствий, чередование бега и ходьбы, бег с высоким подниманием бедра, бег в коридоре с максимальной скоростью</p> <p><u>Лазанье:</u> лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способам, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30°) с опорой на стопы и кисти рук, эстафеты с лазанием и перелезанием, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом, пролезание сквозь гимнастические обручи</p> <p><u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м.</p>
3	Подвижные игры	7	<p>Инструктаж по Т.Б во время подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Что изменилось», «Отгадай по голосу», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Мяч в воздухе», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения).</p>
	<b>2 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
4	Знания по физкультуре	1	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Подготовка спортивной формы, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>

5	Гимнастика	15	<p><u>Строевые упражнения:</u> построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом, выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений:</u> перекаты в группировке, из положения лёжа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперёд, подтягивание на гимнастической перекладине</p> <p><u>Висы:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, в вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p><u>Равновесие:</u> 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, вперёд, назад с различным положением рук, комбинация из нескольких упражнений.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> подготовка к выполнению опорных прыжков, прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа</p>
6	Подвижные игры	8	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Перестрелка», «Часовые и разведчики», «Удочка», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место.</p> <p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения).</p>
	<b>3 четверть</b>	<b>30 часов</b>	
7	Знания по физкультуре	2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение и основные правила закаливания
8	Лыжная подготовка	20	Построение в одну шеренгу с Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» лыжами. Построение в одну шеренгу на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».



			Прикрепление лыж к обуви, снятие их. Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок. Передвижение скользящим шагом по лыжне с палками. Подъём ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах до 1 км.
9	Подвижные игры	6	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Кто быстрее?», «Удочка», «Попади в цель», «Пустое место», «Охотники и утки», «Мяч – среднему», «Перестрелка», весёлые старты.
10	Легкая атлетика	2	Медленный бег до 3 минут. Бег в чередовании с ходьбой (до 100 м)
	<b>4 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
11	Знания по физкультуре	2	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Физическая нагрузка и отдых. Ходьба Физическое развитие.
12	Лёгкая атлетика	15	<u>Ходьба:</u> в различном темпе с выполнением упражнений для рук, ходьба с контролем и без контроля зрения. <u>Бег:</u> высокий старт, медленный бег до 3 минут, бег в чередовании с ходьбой, челночный бег (3 * 10), бег на скорость до 40 м, понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета), бег 30 м на время. <u>Прыжки:</u> с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м, в длину (место отталкивания не обозначено) способом «согнув ноги», ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивания», прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги». <u>Метание:</u> метание малого мяча левой и правой рукой на дальность, метание в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит) с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м с места. <u>Общеразвивающие упражнения:</u> с гимнастическими палками, с маленькими мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, упражнения по станциям. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) <u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м.
13	Гимнастика	2	<u>Строевые упражнения:</u> построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя, повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны

			по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом, выполнение команд
14	Подвижные игры	5	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Два сигнала», «Запрещенные движения», «Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч соседу», «Пятнашки маршем», «Попади в цель».

#### 4 класс

№	Тема раздела	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	Основные виды деятельности обучающихся на уроке
	<b>1 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
1	Знания по физкультуре	2	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. ОРУ без предметов. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2	Гимнастика	4	<u>Строевые упражнения:</u> сдача рапорта, поворот кругом на месте, расчёт на «первый – второй», перестроение из одной шеренги в две и наоборот, перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с маленькими мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении, круговая тренировка.
4	Спортивные игры (пионербол)	10	Ознакомление с правилами игры, передача мяча, ловля мяча двумя руками, подача одной рукой снизу, учебная игра
5	Лёгкая атлетика	5	<u>Бег:</u> специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы, полоса препятствий, эстафеты с бегом и прыжками <u>Ходьба:</u> в быстром темпе (наперегонки), ходьба в приседе, сочетание различных видов ходьбы. <u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м.

6	Подвижные игры	2	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Мяч в воздухе», «Кто обгонит», «Пустое место», «Волк во рву», «Обгони мяч». Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения)
	<b>2 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
7	Знания по физкультуре	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
8	Гимнастика	20	<p><u>Строевые упражнения</u>: сдача рапорта, поворот кругом на месте, расчёт на «первый – второй», перестроение из одной шеренги в две и наоборот, перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.</p> <p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения</u>: без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, выполнение упражнений в движении, круговая тренировка.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений</u>: кувырок назад, комбинация из кувырков, «Мостик» с помощью учителя, подтягивание на перекладине.</p> <p><u>Висы</u>: вис на рейке гимнастической стенки на время, вис на канате с раскачиванием, подтягивания в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.</p> <p><u>Лазанье</u>: по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно и спускание по ней произвольным способом, лазанье по канату произвольным способом, перелезание через коня, козла, эстафеты с лазаньем и перелезанием.</p> <p><u>Равновесие</u>: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба по наклонной скамейке, доске 20°, расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке, равновесие «ласточка», ходьба по гимнастической скамейке с движениями рук, комбинация из 3-4 упражнений</p> <p><u>Опорный прыжок</u>: 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, полоса препятствий.</p>

			<u>Ходьба</u> : в быстром темпе (наперегонки), ходьба в приседе, сочетание различных видов ходьбы
9	Подвижные игры	3	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Мяч в воздухе», «Кто обгонит», «Пустое место», «Перестрелка», «Обгони мяч». Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения)
	<b>3 четверть</b>	<b>30 часов</b>	
10	Знания о физкультуре	2	Значение и основные правила закаливания
11	Лыжная подготовка	20	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Совершенствование скользящего шага с палками. Поворот переступанием в движении. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-40м (3-5 повторений). Подъём «ёлочкой». Подъём «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км за урок. Дистанция 1 км на время.
12	Подвижные и спортивные игры	7	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Быстро в строй!», «Завладей палкой», «Кто дальше уедет», «Перестрелка», «Кто быстрее?», пионербол, веселые старты.
13	Легкая атлетика	1	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.
	<b>4 четверть</b>	<b>24 часа</b>	
14	Лёгкая атлетика	18	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. <u>Ходьба</u> : в быстром темпе, сочетание различных видов ходьбы, ходьба в приседе. <u>Бег</u> : понятие «низкий старт», быстрый бег на месте до 10 сек., челночный бег, кросс, бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м, понятие «эстафета» (круговая) расстояние 5-15 м. <u>Прыжки</u> : с ноги на ногу до 20 м, в длину (зона отталкивания 60-70 см) с разбега на результат. Внимание – на технику прыжка. Прыжок в

			<p>высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления). Прыжок в высоту с прямого разбега «согнув ноги».</p> <p><u>Метание:</u> метание мячей на дальность, ширина коридора 10-15м, метание в цель</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u> без предметов, с гимнастическими палками, с большими мячами, с малыми мячами, с гантелями по 0,5 кг, со скакалками, круговая тренировка.</p> <p><u>Коррекционные упражнения</u> (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>
15	Подвижные игры	4	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием: «Перестрелка», «Мяч в воздухе», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Подвижная цель».
16	Знания по физкультуре	2	<p>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p> <p><u>Контрольные испытания:</u> прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, бег на 60 м.</p>

#### 4. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Стенка гимнастическая	1
Скамейка жёсткая	7
Козёл гимнастический	2
Барьер легкоатлетический	5
Волейбольная сетка	2
Спирометр	1
Динамометр кистевой	1
Мостик гимнастический подкидной	2
Мат гимнастический	7
Щит баскетбольный	1
Стойка волейбольная	1
Дорожка беговая механическая	1
Велотренажер магнитный	1
Сетка для игр	2
Палатка	2
Канат	2
Переключатель навесная	1
Обруч	8
Ботинки лыжные	32
Рюкзак	2
Коврик	9
Лыжи	72
Палки лыжные	36
Насос	1

Стойка для прыжков в высоту	2
Компас	2
Клюшка	10
Шайба	10
Конь гимнастический	1
Скакалка	16
Мяч	15