

г.Славянск-на-Кубани

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Краснодарского  
края  
специальная (коррекционная) школа №15  
города Славянска-на-Кубани

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от «27» августа 2020г. протокол № 1

Председатель (Аношкина О.А.)



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

Уровень образования, класс - начальное общее, 1-4 классы

Количество часов – 99 часов, в неделю – 3 часа, 1 класс;  
102 часа, в неделю – 3 часа, 2-4 классы

Учитель: Власенко Влада Андреевна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казенного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г.Славянска-на-Кубани.

п.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,  
в которой конкретизируются общие цели образования с учётом специфики  
учебного предмета

Рабочая программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

Рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани;

Перечень нормативных документов для проектирования рабочей программы по учебному предмету:

1. Конвенция ООН о правах ребенка, принятая 20.11.1989г.
2. Конвенция ООН о правах инвалидов, региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации (2006г)
3. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
4. ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 года №181-ФЗ (с изменениями от22.12.2008г.)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2015 №81 «О внесении изменений №3 в Сан-ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» Сан-ПиН 2.4.2.3286-15.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26.

8. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30 августа 2013 г. № 1015 (далее – приказ Минобрнауки РФ № 1015).

9. Письмо Министерства образования и науки РФ «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами» от 18.04.2008 № АФ150/06.

10. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020 -2021 учебный год.

11. Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии.

12. Приказ МОН КК от 29.01.143 №399 «Об утверждении порядка регламентации и оформления отношений государственной или муниципальной образовательной организации с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) в части организации обучения по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования на дому или в медицинских организациях».

13. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ в специальной (коррекционной) школе от 17.04.2015 г. №47-10-474/15-14

14. Устав ГКОУ школы №15 г.Славянска-на-Кубани Краснодарского края. При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

Основная цель изучения физической культуры заключается:

во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

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;

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления. 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.

## п. 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа по «Физической культуре» строится на основе формирования базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности, и подразумевающих обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания учебного предмета. Преемственность обучения на всех уровнях образования, развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты с учётом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в опоре на организационную

помощь педагога. Для этого определены функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности обучающихся, определены связи базовых учебных действий с содержанием учебной программы по «Физической культуре».

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

Личностные базовые 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:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 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;
- активное включение в общепользную социальную деятельность;
- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные базовые учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения: - умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс)

- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие с людьми
- умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, в быту;
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- умение договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие с людьми.

Регулятивные базовые учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения:

- умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения
- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану, работать в общем темпе;
- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные базовые учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях:

- умения делать простейшие умозаключения;
- дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно-пространственной организации.

Для оценки сформированности каждого действия используется, следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его

                  смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в

                  определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Согласно требованиям ФГОС уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения.

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися программным содержанием и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используются знания правила поведения при выполнении упражнений, правил игр, соблюдение техники безопасности, быстрое реагирование на команды учителя.

В соответствии с действующим в школе «Положением об оценивании знаний, умении, навыков обучающихся» результаты продвижения учащихся определяются на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности и качества обученности (сдача нормативов). Аттестация подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам четверти, а также годовую промежуточную



аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам учебного года.

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае). Учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать со второго полугодия 2 класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки.

Характеристика цифровой оценки (отметки) для учащихся 2-4 класса

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Учащиеся 2-4 класса сдают нормативы: медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, метание мяча на результат, в цель; прыжки в длину с места на результат, в ориентир; бег на скорость (2-3 класс - 30 м; 4 класс-30м; 60м.); прыжки в длину с разбега с измерением результата от места отталкивания. В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях,

ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### п.3 ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по физической культуре в 1 классе предусмотрено 99 часов, 3 часа в неделю; во 2 - 4 классе – 102 часа, 3 часа в неделю.

### п.4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

#### Личностные:

- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоение социальной роли ученика, проявление интереса к учению.
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
- сформированность представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры)

#### Предметные:

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичных для данного учебного предмета, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к

получению ими образования по этому варианту программы

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 1 класс.

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;

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 2 класс.

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;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 3 класс.

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;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 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, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 4 класс.

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, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
  - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
  - 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

Учащиеся 1 класса должны знать:

- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях спортивными упражнениями;
- название снарядов, понятия ходьба, бег, метание, прыжки;
- основные положения рук, ног, туловища, головы должны уметь:
- строиться в колонну по одному, с равнением в затылок, в шеренгу с равнением по разметке;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге;
- выполнять команды «Встать!» «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять передвижение по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке;
- прыгать в длину с места.

Учащиеся 2 класса должны знать:

- свое место в строю;

- как выполняются команды: «Равняйся», «Смирно!», «Вольно»
- понятие «направляющий», «замыкающий».
- правила поведения на уроках гимнастики;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- правила поведения на уроках легкой атлетики;
- выполнять правила общественного порядка и правила игр;

должны уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке
- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

Учащиеся 3-го класса должны знать:

- строевые команды;
- как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний.
- правила 2-3 разученных игр;
- как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- правила поведения на занятиях.

должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя;
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- коллективно переносить гимнастические снаряды;
- выполнять высокий старт;
- бежать в медленном темпе до 2 минут;
- быстро пробегать 30 метров;
- прыгать в длину и высоту;
- метать малый мяч с места правой и левой руками;
- самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя;

Учащиеся 4-го класса должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд,
- правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».
- общие сведения об игре;

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;
- фазы прыжка в длину с разбега;

должны уметь:

- выполнять команды «направо!»; «налево!»; «кругом!»; соблюдать интервал.
  - выполнять исходное положение без контроля зрения.
  - правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
  - выполнять опорный прыжок через козла ноги наскоком в упор на колени, соскок поворотом направо, налево
  - сохранять равновесие на наклонной плоскости.
  - выбирать рациональный способ преодоления препятствия.
  - выбирать наиболее удачный способ переноски груза.
  - выполнять разновидности ходьбы.
  - передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 40 м.
  - выполнять прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.
  - прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.
- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку, передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

#### п.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Элементы спортивных игр».

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. 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.

### *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.

**п.6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ (НА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ)**

**1 класс.**

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	<u>1.Знания о физической культуре.</u> Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивная форма. Спортивный зал и его инвентарь. Осанка.	3 1	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение.	Общение о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение.
2.	Физическая культура. Утренняя гигиена. Закаливание.	1	Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	Экскурсия по спортивному залу, просмотр инвентаря. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.
3.	Физическое воспитание. Спорт для здоровья человека.	1		
4.	<u>2. Гимнастика.</u> Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 15-20 см.	20 1	<u>Теоретические сведения.</u> Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
5.	Повторение комплекса упражнений с флажками. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	1	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.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
6.	Лазание по гимнастической стенке вверх – вниз. Пролезания в обруч.	1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
7.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Подлезание под препятствия высотой 40-50 см.	1	<u>Практический материал.</u> Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук	Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц
8.	Комплекс упражнений с обручами. Повторение подлезаний под препятствия высотой 40-50 см.	1		

9.	Комплекс упражнений с обручами. Закрепление подлезаний под препятствия.	1	и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	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.
10.	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	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; передача предметов; прыжки.	Выполнять 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.
11.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
12.	Комплекс упражнений с малыми мячами. Передвижение на четвереньках по кругу на скорость.	1		
13.	Повторение комплекса упражнений с мячами. Преодоление полосы препятствий (лазания, ползания, подлезаний).	1		
14.	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа.	1		
15.	Комплекс упражнений с гимн. палками. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа.	1		
16.	Понятие о правильной осанке. Упражнение для формирования правильной осанки в положении стоя.	1		
17.	Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба по коридору 20 см., по скамейке с различным положением рук.	1		
18.	Упражнения на равновесие. Кружение на месте, с продвижением.	1		
19.	Упражнения с большими мячами. Переноска спортивного инвентаря.	1		
20.	Упражнения с прыжками и поворотами. Гимнастика для рук.	1		

21.	Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на равновесие.	1		
22.	Упражнения на расслабление мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины.	1		
23.	Упражнения с обручами. Дыхательные упражнения.	1		
	<u>3. Легкая атлетика.</u>	34	<u>Теоретические сведения.</u>	Изучение техники
24.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Разучивание основных положений и движений головы, конечностей в упр. на месте.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 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.	безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий 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. Узнавать значение
25.	Ходьба, ходьба парами, ходьба в колонне с заданием. ОРУ в рассыпную.	1	<u>Практический материал:</u> Упражнения в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
26.	Повторение основных положений в упражнениях на месте. Ходьба с заданием, с перешагиванием через предметы.	1	Ходьба с заданием. ОРУ в рассыпную.	Ходьба с заданием. ОРУ в рассыпную.
27.	Понятие о правильной осанке. Ходьба по разметке, с различной постановкой стоп.	1	Ходьба с заданием. ОРУ с гимнастическими палками. Беговые упражнения.	Ходьба с заданием. ОРУ с гимнастическими палками. Беговые упражнения.
28.	Медленный бег в колонне за учителем. Прыжки на двух ногах с продвижением.	1	Специальные прыжковые упражнения. Метание: захват предмета, метание.	Специальные прыжковые упражнения. Метание: захват предмета, метание.
29.	Построение в колонну, шеренгу – равнение. Бег в колонне с переходом на ходьбу. Прыжки с продвижением.	1	Упражнения для мелкой моторики рук (передача предметов в колонне) Метание мяча правой, левой рукой.	Упражнения для мелкой моторики рук (передача предметов в колонне) Метание мяча правой, левой рукой.
30.	Ходьба с заданием. ОРУ с гимнастическими палками. Беговые упражнения.	1	Упражнения в беге: перебежки группами и по	Упражнения в беге: перебежки группами и по
31.	Специальные прыжковые упражнения. Метание: захват предмета, метание.	1		
32.	Упражнения для мелкой моторики рук (передача предметов в колонне) Метание мяча правой, левой рукой.	1		

33.	Пробегание отрезков 15-20 м. на скорость. Прыжки в длину с места толчком двух ног.	1	одному 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы на расстоянии; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт.	беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт.
34.	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля большого мяча снизу, из-за головы в парах.	1	Беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.	Выполнять беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.
35.	Передачи мяча в колонне, по кругу. Метание малого мяча.	1	Прыжковые упражнения: 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.	Уметь исполнять прыжковые упражнения: 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.
36.	Медленный бег с сохранением осанки.	1	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.	Осуществлять 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;
37.	Правила дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба с заданием. Пробежки по 15-20 м.	1	Метание колец.	
38.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам. Медленный бег до 1 минуты с переходом на ходьбу.	1	Прыжки в длину с места. Метание колец.	
39.	Прыжки в длину с места. Метание колец.	1	Прыжки на двух ногах с продвижением, в длину с места. Метание колец.	
40.	Прыжки на двух ногах с продвижением, в длину с места. Метание колец.	1	Прыжки с ноги на ногу. Метание правой, левой руками малого мяча.	
41.	Прыжки с ноги на ногу. Метание правой, левой руками малого мяча.	1	Метание малого мяча. Подпрыгивание с захватом предметов.	
42.	Метание малого мяча. Подпрыгивание с захватом предметов.	1	Ходьба с хлопками. Подпрыгивания с касанием предмета.	
43.	Ходьба с хлопками. Подпрыгивания с касанием предмета.	1	Прыжки в длину с разбега. Упражнения с поворотами.	
44.	Прыжки в длину с разбега. Упражнения с поворотами.	1	Беговые упражнения. Прыжки в высоту.	
45.	Беговые упражнения. Прыжки в высоту.	1	Медленный бег. Метание большого мяча.	
46.	Медленный бег. Метание большого мяча.	1	Разновидности ходьбы. Метания, сидя из-за головы.	
47.	Разновидности ходьбы. Метания, сидя из-за головы.	1	ОРУ с малыми мячами. Метание в горизонтальную цель.	
48.	ОРУ с малыми мячами. Метание в горизонтальную цель.	1		

49.	Правила дыхания во время ходьбы и бега. Бег с высокого старта на короткие дистанции.	1	голове 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 колец на шесты; метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой; метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
50.	Ходьба с изменением направлений. Метание в вертикальную цель.	1	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 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.
51.	Упражнения для мелкой моторики рук. Метание на дальность.	1	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.
52.	Разновидность ходьбы. Бег с низкого старта.	1		Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
53.	ОРУ с мячом. Передачи мячей из разных исходных положений.	1		
54.	ОРУ с хлопками. Знакомство с челночным бегом.	1		
55.	Беговые упражнения. Челночный бег.	1		
56.	Упражнения на восстановление дыхания. Челночный бег.	1		
57.	Перепрыгивание через предметы. Общая физическая подготовка.	1		
	<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>27</b>		
58.	ОРУ с поворотами. Игра «Рычи, лев, рычи».	1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте.	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте.
59.	Разновидности ходьбы. Игра «Лохматый пес».	1	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».
60.	ОРУ лежа на полу. Игра «Фокусник».	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.
61.	ОРУ с обручами. Игра «Воробушки и кот».	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.
62.	Построение и перестроение. Игра «Говорящий мяч».	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.
63.	Беговые упражнения. Игра «Дунем раз...».	1	Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.	Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.
64.	ОРУ с мячами. Игра «Узнай фигуру».	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.	Повторение упражнений для
65.	Построение по заданному ориентиру. Игра: «Повторяй за мной».	1		
66.	Построение в колонны с	1		

67.	интервалом на вытянутые руки. Игра «Совушка». Прыжок в длину с места в ориентир. Игры «Салки». «Совушка».	1	Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.	укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.
68.	Построение в колонны с интервалом на вытянутые руки. Игра: «Что изменилось».	1	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.
69.	Шаг в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Игра: «Салки».	1	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.
70.	Принятие исходных положений по словестной инструкции учителя. Игра «У медведя во бору».	1	Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.
71.	ОРУ с мячами Игра: «Слушай сигнал».	1	Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.
72.	ОРУ с мячами. Игра «Мяч соседу».	1		
73.	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Игра «Карлики-Великаны».	1		
74.	Выполнение различных упражнений с контролем и без контроля зрением. Игра: «Мяч соседу», «Карлики-Великаны».	1		
75.	Коррекция осанки. Игры «К своим флажкам».	1		
76.	Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Игры: «К своим флажкам», «Запрещенное движение».	1		
77.	Упражнения по коррекции осанки. Игры: «К своим флажкам», «Запрещенное движение».	1		
78.	Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игры: «Кошки-мышки».	1		
79.	Упражнения для развития мышц кистей рук. Игра: «Гуси-лебеди».	1		

80.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Наблюдатель».	1	руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.
81.	Движение в колонне по заданным ориентирам. Игра «Удочка».	1		
82.	ОРУ с малыми мячами. Игры: «Удочка», «Иди прямо».	1		
83.	Передача большого мяча в колонне. Повторение игр с бегом и прыжками.	1		
84.	ОРУ с малыми мячами. Повторение коррекционных игр.	1		
	<u>5. Элементы спортивных игр.</u>	15	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время 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).	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладеть игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
85.	Перекладывание мяча из руки в руку в различных И.П.. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».	1		
86.	Повторение изученных упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.	1		
87.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Докати мяч», «Догони мяч».	1		
88.	Игры на внимание. Игра «Закати мяч».	1		
89.	Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки».	1		
90.	ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы».	1		
91.	Разновидности ходьбы. Игра «Свободное место».	1		
92.	ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее».	1		
93.	ОРУ с мячом. Игра «Поймай и передай».	1		
94.	ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче».	1		
95.	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	1		
		1		



96.	Эстафеты с волейбольным мячом.			
97.	Беговые упражнения. Игра «Точно в цель».	1		
98.	Разновидности ходьбы. Игра «Стрельба по мишени».	1		
99.	Футбольные эстафеты.	1		
Итого: 99 ч.				

## 2 класс

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	<u>1. Знания о физической культуре.</u> Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивная форма. Спортивный зал и его инвентарь. Значение осанки.	3	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение.	Узнавать о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение.
2.	Физическая культура. Утренняя гигиена. Закаливание.	1	Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание.	Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.
3.	Физическое воспитание. Спорт для здоровья человека.	1	Значение правильной осанки.	
4.	<u>2. Гимнастика.</u> Т.Б на уроках гимнастики. Спортивная форма. Комплекс упражнений с флажками. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 15-20 см.	21	<u>Теоретические сведения.</u> Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
5.	Повторение комплекса упражнений с флажками. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз.	1	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.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
6.	Лазание по гимнастической стенке вверх – вниз. Пролезания в обруч.	1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
7.	Построение в шеренгу и равнение по носкам. Подлезание под препятствия высотой 40-50 см.	1	<u>Практический материал.</u> Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц	Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для
8.	Комплекс упражнений с	1		

	обручами. Повторение подлезаний под препятствия высотой 40-50 см.		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.	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.
9.	Комплекс упражнений с обручами. Закрепление подлезаний под препятствия.	1	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.	Выполнять 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.
10.	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
11.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
12.	Комплекс упражнений с малыми мячами. Передвижение на четвереньках по кругу на скорость.	1		
13.	Повторение комплекса упражнений с малыми мячами. Преодоление полосы препятствий.	1		
14.	Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа.	1		
15.	Комплекс упражнений с гимн. палками. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа.	1		
16.	Понятие о правильной осанке. Упражнение для формирования правильной осанки в положении стоя.	1		
17.	Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба по коридору 20 см., по скамейке с различным положением рук.	1		
18.	Упражнения на равновесие. Кружение на месте, с продвижением.	1		
19.	Упражнения с обручем. Дыхательные упражнения.	1		

20.	Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа.	1		
21.	Разновидности ходьбы. Упражнения на равновесие.	1		
22.	Упражнения с набивными мячами. Переноска грузов.	1		
23.	Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины.	1		
24.	Упражнения на равновесие. Передача спортивного инвентаря.			
	<u>3. Легкая атлетика.</u>	30	<u>Теоретические сведения.</u>	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий 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.
25.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Ходьба в колонне. Медленный бег.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 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.	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий 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. Узнавать значение правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.
26.	Разновидности ходьбы. Постановка ног при беге. Дыхательные упражнения.	1		
27.	Беговые упражнения на месте. Упражнения на расслабление мышц.	1		
28.	ОРУ с мячом. Эстафеты с бегом.	1		
29.	Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1		
30.	ОРУ с обручем. Метание колец на шести.	1	<u>Практический материал:</u>	Выполнение упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
31.	Беговые упражнения. Захват мяча для метания.	1		
32.	Бег на короткие дистанции. Метание на дальность.	1		
33.	ОРУ со скакалками. Метание в цель.	1		
34.	ОРУ с мячом. Прыжки на месте и с продвижением.	1		
35.	Разновидности ходьбы. Бег на средние дистанции.	1		
36.	ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель.	1		

37.	Беговые упражнения. Подпрыгивание вверх на месте с захватом предмета.	1	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.
38.	ОРУ с прыжками. Метание набивного мяча двумя руками.	1	Упражнения в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт.	Выполнение упражнений в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт.
39.	Разновидности ходьбы. Бег на длинные дистанции.	1	Беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.	Выполнять беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.
40.	ОРУ с мячом. Челночный бег.	1	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
41.	Строевые упражнения. Перепрыгивание через предметы.	1	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.
42.	Беговые упражнения. Броски и ловля волейбольных мячей.	1	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.	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.
43.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Упражнения на расслабления мышц ног.	1	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 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 в длину.
44.	Прыжки на скакалке. Метание на дальность.	1	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.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и
45.	Прыжки с места в длину. Упражнения для рук.	1	Произвольное метание малых и больших	
46.	Беговые упражнения. Челночный бег. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1		
47.	ОРУ с мячом. Эстафеты с прыжками и бросками мяча.	1		
48.	Метание мяча сидя двумя руками. Прыжки на скакалке.	1		
49.	Прыжки в длину с небольшого разбега.	1		
50.	Разновидности ходьбы. Метание набивного мяча.	1		
51.	Бег на длинные дистанции. Дыхательные упражнения.	1		
52.	ОРУ с мячом. Передачи мяча разными способами.	1		
53.	Прыжки способом «согнув ноги». Эстафеты с бегом и прыжками.	1		
54.	Разновидности ходьбы.	1		

	Бег на скорость.		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.	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
	<u>4. Подвижные игры.</u>	24	Знакомство с упражнениями для развития	Знакомство с упражнениями для развития
55.	Т.Б на уроках физической культуры. Построение по заданным ориентирам. Игра: «Повторяй за мной».	1	пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте.	пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте.
56.	Построение в обозначенном месте. Игра «Совушка».	1	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».
57.	Выполнение команды «разойдись – становись». Игра «Салки».	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.
58.	Перестроение. Игра «Что изменилось».	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.
59.	ОРУ с мячом. Игра «Говорящий мяч».	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.
60.	Перекалывание мяча из разных исходных положений. Игра «У медведя во бору».	1	Стоя. Перекалывание мяча с одного места в другое. Перекалывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.	Стоя. Перекалывание мяча с одного места в другое. Перекалывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.
61.	ОРУ с мячом. Игра «Слушай сигнал».	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.
62.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Игра «Мяч соседу».	1	Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками.	Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками.
63.	Упражнения для	1	Поочередные и одновременные поднимание	Поочередные и

64.	укрепления мышц шеи. Игра «У медведя во бору». Упражнения с различными положениями рук. Игра «Говорящий мяч».	1	ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.	одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.
65.	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра «Совушка».	1	Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой.	Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой.
66.	Упражнения на гимнастической скамейке лежа. Игра «Карлики-Великаны».	1	Упор сидя сзади, поднять левую ногу.	Упор сидя сзади, поднять левую ногу.
67.	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра: «Повторяй за мной».	1	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске.	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске.
68.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Что изменилось».	1	Перекаты с носка на пятку.	Перекаты с носка на пятку.
69.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Игра «Запрещенное движение».	1	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него.	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него.
70.	Упражнения на равновесие. Игра «Кошки-мышки».	1	Одновременные и поочередные сгибания.	Одновременные и поочередные сгибания.
71.	Разновидности ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1	Разгибания кистей рук и круговые движения.	Разгибания кистей рук и круговые движения.
72.	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Наблюдатель».	1	Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой.	Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой.
73.	Упражнения для рук. Игра «Удочка».	1	Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.	Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.
74.	Пальчиковая гимнастика. Игра «Иди прямо».	1	Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.	Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.
75.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Карлики-Великаны».	1	Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.
76.	Упражнения с маленькими мячами. Игра «Мяч соседу».	1	Знакомство с упражнениями с маленькими мячами: разбрасывание и собирание мячей.	Знакомство с упражнениями с маленькими мячами: разбрасывание и собирание мячей.
77.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Слушай сигнал».	1	Прокатывание. Ловля после прокатывания.	Прокатывание. Ловля после прокатывания.
78.	Эстафеты с передачами мяча.	1	Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой,	Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение

			справа, слева, под ногами.	упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.
	<u>5. Элементы спортивных игр.</u>	24		
79.	Перекалывание мяча из руки в руку в различных И.П.. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время 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).	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладеть игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
80.	Повторение изученных упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.	1	Упражнения без предметов: 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.	Выполнять упражнения без предметов: 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.
81.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Докати мяч», «Догони мяч».	1	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг).	Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг).
82.	Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки».	1	Упражнения в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнять упражнения в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и
83.	Игры на внимание. Игра «Закати мяч».	1		
84.	ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы».	1		
85.	Разновидности ходьбы. Игра «Свободное место».	1		
86.	ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее».	1		
87.	ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче».	1		
88.	ОРУ с мячом. Игра «Поймай и передай».	1		
89.	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	1		
90.	Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
91.	Разновидности ходьбы. Игра «Стрельба по мишени».	1		
92.	Беговые упражнения. Игра «Точно в цель».	1		
93.	Футбольные эстафеты.	1		
94.	Разновидности ходьбы. Игра «Борьба за мяч».	1		

95.	ОРУ с мячами. Игра «Полет мяча».	1	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.		
96.	Беговые упражнения. Игра «Мяч капитану».	1				
97.	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Летучий мяч».	1				
98.	ОРУ с хлопками. Игра «Свободное место».	1				
99.	Дыхательные упражнения. Игра «Мяч в обруче».	1				
100.	Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».	1				
101.	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	1				
102.	Эстафеты с мячами. Упражнения на расслабления мышц.	1				
Итого: 102 ч.						

### 3 класс

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	<u>1. Знания о физической культуре.</u>	3	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	Узнавать о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.
	Т.Б на уроках физической культуры. Понятие физическая культура. Личная гигиена.	1		
	Спортивная форма. Закаливание. Физические качества.	1		
3.	Формирование положительных качеств. Понятие физическое воспитание. Правильная осанка.	1		
4.	<u>2. Гимнастика.</u>	21	<u>Теоретические сведения.</u> Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках
	Т.Б на уроках гимнастики. Построение и перестроение. Гимнастические снаряды.	1		
	Строевые упражнения. Лазание по	1		



	гимнастической стенке.		гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг.
6.	Разновидности ходьбы. Упражнения на гимнастических ковриках.	1	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.
7.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке.	1	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.
8.	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	<u>Практический материал.</u> Построения и перестроения.	Выполнять построения и перестроения.
9.	Упражнения на равновесия на полу. Упражнения на укрепления мышц спины и живота.	1	Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, 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;	Выполнять упражнения без предметов: 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;
10.	Ходьба с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке.	1	укрепления мышц туловища.	укрепления мышц туловища.
11.	ОФП. Упражнения на расслабления мышц.	1	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;	Выполнять 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;
12.	ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1	передача предметов; прыжки.	передача предметов; прыжки.
13.	Беговые упражнения. Упражнения на расслабление мышц шеи.	1		
14.	ОРУ с хлопками. Перелезание через предметы.	1		
15.	ОРУ с обручами. Пролезание и перекачивания обруча.	1		
16.	Разновидности ходьбы. Упражнения с набивными мячами.	1		
17.	ОФП. Упражнения на расслабления мышц.	1		
18.	Упражнения на равновесие. Переноска грузов.	1		
19.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке.	1		
20.	Беговые упражнения. Знакомство с техникой подтягивания.	1		
21.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для укрепления мышц спины.	1		

22.	ОФП. Передача предметов.	1		
23.	Прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения.	1		
24.	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Упражнения на равновесие.	1		
	<u>3. Легкая атлетика.</u>	30	<u>Теоретические сведения.</u>	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий 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.
25.	Т.Б на уроках легкой атлетики. Положение тела при ходьбе и беге. Построение.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики;
26.	Значение осанки. Спортивная форма. Перестроение. Ходьба в колонне.	1	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.	понятий 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. Узнавать значение правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.
27.	Ходьба с изменением положения рук. Медленный бег.	1	Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	Выполнение упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
28.	Ходьба парами. Прыжки на скакалке. Обучение захвату предметов.	1	<u>Практический материал:</u>	Выполнение упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
29.	Разновидности ходьбы. Медленный бег. Высокий старт.	1	Упражнения в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.
30.	Разновидности ходьбы. Бег с высоко старта на короткие дистанции. Дыхательные упражнения.	1	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	Выполнение упражнений в беге: перебежки группами и по одному 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за
31.	Беговые упражнения на месте. Метание мяча.	1	Упражнения в беге: перебежки группами и по одному 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за	
32.	ОРУ с хлопками. Прыжковые упражнения.	1		
33.	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
34.	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1		
35.	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами и прыжками.	1		
36.	Метание в вертикальную цель. Техника низкого старта.	1		
37.	Бег на средние дистанции. Дыхательные упражнения.	1		

38.	ОРУ с мячом. Метание на дальность с места.	1	учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы на расстоянии;	правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении;
39.	Прыжковые упражнения. Метание на дальность с места.	1	на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой	чередование бега и ходьбы на расстоянии; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт;
40.	Перепрыгивание через предметы. Упражнения на укрепления мышц спины и живота.	1	стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. Беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра;	прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт.
41.	Беговые упражнения. Метание набивного мяча сидя.	1	захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.	Выполнять беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег;
42.	Бег на длинные дистанции. Упражнения на расслабления мышц.	1	Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
43.	Прыжки с высоты с правильным приземлением. Прием и передача предметов.	1	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.
44.	Беговые упражнения. Броски большого мяча стоя.	1	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».	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».
45.	ОРУ с мячами. Передача и броски мячей.	1	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.	Осуществлять 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
46.	Прыжки способом «согнув ноги». Упражнения для укрепления мышц спины и шеи.	1	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стелу. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за	
47.	Челночный бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке.	1		
48.	Подпрыгивания с захватом предметов. Метание колец на шести.	1		
49.	Бег на длинные дистанции. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления мышц.	1		
50.	Разновидности ходьбы. Метание мяча с шага.	1		
51.	ОРУ с гимнастическими палками. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча в вертикальную цель.	1		
52.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	1		
53.	Беговые упражнения.	1		

54.	Прыжки в высоту с нескольких шагов. Гимнастика для рук. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1	головой. 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.	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
55.	4. Подвижные игры. Т.Б на уроках физической культуры. Построение по заданным ориентирам. Игра: «Повторяй за мной».	24 1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».	Знакомство с упражнениями для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».
56.	Построение в обозначенном месте. Игра «Совушка».	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.
57.	Выполнение команды «разойдись – становись». Игра «Салки».	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.
58.	Перестроение. Игра «Что изменилось».	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднятие мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.	Знакомство с упражнениями с мячом: поднятие мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.
59.	ОРУ с мячом. Игра «Говорящий мяч».	1	Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.	Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.
60.	Перекладывание мяча из разных исходных положений. Игра «У медведя во бору».	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднятие ног. Лежа на спине поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед».	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднятие ног. Лежа на спине поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед».
61.	ОРУ с мячом. Игра «Слушай сигнал».	1	Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять	Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по
62.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Игра «Мяч соседу».	1		
63.	Упражнения для укрепления мышц шеи. Игра «У медведя во бору».	1		
64.	Упражнения с различными положениями рук. Игра «Говорящий мяч».	1		
65.	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра «Совушка».	1		

66.	Упражнения на гимнастической скамейке лежа. Игра « Карлики-Великаны».	1	правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.	гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.
67.	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра: «Повторяй за мной».	1	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу.	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу.
68.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Что изменилось».	1	Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания.	Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания.
69.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Игра «Запрещенное движение».	1	Разгибания кистей рук и круговые движения.	Разгибания кистей рук и круговые движения.
70.	Упражнения на равновесие. Игра «Кошки-мышки».	1	Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.	Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.
71.	Разновидности ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1	Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.
72.	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Наблюдатель».	1	Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания.	Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания.
73.	Упражнения для рук. Игра «Удочка».	1	Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.
74.	Пальчиковая гимнастика. Игра «Иди прямо».	1	Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.
75.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра « Карлики-Великаны».	1		
76.	Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу».	1		
77.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Слушай сигнал».	1		
78.	Эстафеты с передачами мяча.	1		
	<u>5. Элементы спортивных игр.</u>	24		
	Перекладывание мяча из		Техника безопасности на	Выполнение техники

79.	руки в руку в различных И.П.. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».	1	уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время 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).	безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладеть игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
80.	Повторение изученных упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.	1	Упражнения без предметов: 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.	Выполнять упражнения без предметов: 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.
81.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Докати мяч», «Догони мяч».	1	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг).	Выполнение упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
82.	Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки».	1	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.
83.	Игры на внимание. Игра «Закати мяч».	1		
84.	ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы».	1		
85.	Разновидности ходьбы. Игра «Свободное место».	1		
86.	ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее».	1		
87.	ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче».	1		
88.	ОРУ с мячом. Игра «Поймай и передай».	1		
89.	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	1		
90.	Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
91.	Разновидности ходьбы. Игра «Стрельба по мишени».	1		
92.	Беговые упражнения. Игра «Точно в цель».	1		
93.	Футбольные эстафеты.	1		
94.	Разновидности ходьбы. Игра «Борьба за мяч».	1		
95.	ОРУ с мячами. Игра «Полет мяча».	1		
96.	Беговые упражнения. Игра «Мяч капитану».	1		
97.	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Летучий мяч».	1		

98.	ОРУ с хлопками. Игра «Свободное место».	1		
99.	Дыхательные упражнения. Игра «Мяч в обруче».	1		
100.	Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».	1		
101.	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	1		
102.	Эстафеты с мячами. Упражнения на расслабления мышц.	1		
Итого: 102 ч.				

#### 4 класс

№ п\п	Разделы, темы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	<u>1. Знания о физической культуре.</u> Т.Б на уроках физической культуры. Понятие физическая культура. Личная гигиена. 2. Закаливание. 3. Спортивная форма. Польза зарядки. Физические качества. Формирование понятий опрятность, аккуратность. Понятие физическое воспитание. Правильная осанка.	3 1 1 1	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	Узнавать о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.
4.	<u>2. Гимнастика.</u> Т.Б на уроках гимнастики. Построение и перестроение. Гимнастические снаряды. Построение и перестроение.	21 1	<u>Теоретические сведения.</u> Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с
5.	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения для укрепления мышц.	1 1	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с	Правильно выполнять строевые упражнения. Лазать по гимнастической стенке. Выполнять упражнения для укрепления мышц.
6.	Разновидности ходьбы. Упражнения на гимнастических ковриках.	1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с	Выполнять упражнения на гимнастических ковриках.

7.	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке	1	помощью средств гимнастики. <u>Практический материал.</u> Построения и перестроения.	помощью средств гимнастики. Выполнять построения и перестроения.
8.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке.	1	Упражнения без предметов: 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.	Выполнять упражнения без предметов: 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.
9.	Упражнения на равновесия на полу. Упражнения на укрепления мышц спины и живота.	1	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.	Выполнять 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.
10.	ОФП. Упражнения на расслабления мышц	1		
11.	Ходьба с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке.	1		
12.	ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1		
13.	Беговые упражнения. Упражнения на расслабление мышц шеи.	1		
14.	ОРУ с обручами. Пролезание и перекаатывания обруча.	1		
15.	Разновидности ходьбы. Упражнения с набивными мячами.	1		
16.	ОФП. Упражнения на расслабления мышц.	1		
17.	Упражнения на равновесие. Переноска грузов.	1		
18.	ОРУ с хлопками. Перелезание через предметы.	1		
19.	Беговые упражнения. Знакомство с техникой подтягивания.	1		
20.	Упражнения с набивными мячами. Упражнения для укрепления мышц спины.	1		
21.	Прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения.	1		
22.	ОФП. Передача предметов.	1		
23.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке.	1		



24.	ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Упражнения на равновесие.	1		
25.	<u>3. Легкая атлетика.</u> Т.Б на уроках легкой атлетики. Положение тела при ходьбе и беге. Построение.	30 1	<u>Теоретические сведения.</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики;
26.	Значение осанки. Спортивная форма. Перестроение. Ходьба в колонне.	1	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.	понятий 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.
27.	Ходьба парами. Прыжки на скакалке. Обучение захвату предметов.	1	Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	Узнавать значение правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.
28.	Ходьба с изменением положения рук. Медленный бег.	1	<u>Практический материал:</u> Упражнения в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнение упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
29.	Разновидности ходьбы. Медленный бег. Высокий старт.	1	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.
30.	Беговые упражнения на месте. Метание мяча.	1	Упражнения в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с	Выполнение упражнений в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег;
31.	Разновидности ходьбы. Бег с высоко старта на короткие дистанции. Дыхательные упражнения.	1		
32.	ОРУ с хлопками. Прыжковые упражнения.	1		
33.	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1		
34.	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
35.	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами и прыжками.	1		
36.	Метание в вертикальную цель. Техника низкого старта.	1		
37.	ОРУ с мячом. Метание на дальность с места.	1		
38.	Бег на средние дистанции. Дыхательные упражнения.	1		
39.	Прыжковые упражнения. Метание на дальность с места.	1		

40.	Перепрыгивание через предметы. Упражнения на укрепления мышц спины и живота.	1	параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. Беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.	высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт.
41.	Бег на длинные дистанции. Упражнения на расслабления мышц.	1	Беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.	Выполнять беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег.
42.	Беговые упражнения. Метание набивного мяча сидя.	1	Прыжковые упражнения: 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.	Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
43.	Беговые упражнения. Броски большого мяча стоя.	1	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 на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
44.	Прыжки с высоты с правильным приземлением. Прием и передача предметов.	1	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.	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 с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Метание. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Осуществлять 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.
45.	ОРУ с мячами. Передача и броски мячей.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Метание колец на шести.
46.	Прыжки способом «согнув ноги». Упражнения для укрепления мышц спины и шеи.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Метание мяча с шага.
47.	Подпрыгивания с захватом предметов.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.
48.	Метание колец на шести.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Метание мяча с шага.
49.	Челночный бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.
50.	Бег на длинные дистанции. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления мышц.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.
51.	Разновидности ходьбы. Метание мяча с шага.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.
52.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.
53.	ОРУ с гимнастическими палками. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.
54.	Беговые упражнения. Прыжки в высоту с нескольких шагов. Гимнастика для рук.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.
55.	Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.	Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения.

			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.	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
	<u>4. Подвижные игры.</u>	24		
55.	Т.Б на уроках физической культуры. Построение по заданным ориентирам. Игра: «Повторяй за мной».	1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».	Знакомство с упражнениями для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись».
56.	Построение в обозначенном месте. Игра «Совушка».	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.
57.	Выполнение команды «разойдись – становись». Игра «Салки».	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.
58.	Перестроение. Игра «Что изменилось».	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя.
59.	ОРУ с мячом. Игра «Говорящий мяч».	1	Стоя. Перекалывание мяча с одного места в другое.	Стоя. Перекалывание мяча с одного места в другое.
60.	Перекалывание мяча из разных исходных положений. Игра «У медведя во бору».	1	Перекалывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.	Перекалывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.
61.	ОРУ с мячом. Игра «Слушай сигнал».	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.
62.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Игра «Мяч соседу».	1	Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками.	Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками.
63.	Упражнения для укрепления мышц шеи. Игра «У медведя во бору».	1	Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед».	Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед».
64.	Упражнения с различными положениями рук. Игра «Говорящий мяч».	1	Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.	Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.
65.	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра «Совушка».	1	Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой.	Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой.
66.	Упражнения на гимнастической скамейке лежа. Игра « Карлики- Великаны».	1	Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и	Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями

67.	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра: «Повторяй за мной».	1	стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.	для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.
68.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Что изменилось».	1	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.
69.	Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Игра «Запрещенное движение».	1	Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.
70.	Упражнения на равновесие. Игра «Кошки-мышки».	1	Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.
71.	Разновидности ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1	Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.
72.	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Наблюдатель».	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места,	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия
73.	Упражнения для рук. Игра «Удочка».	1		
74.	Пальчиковая гимнастика. Игра «Иди прямо».	1		
75.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Карлики-Великаны».	1		
76.	Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу».	1		
77.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Слушай сигнал».	1		
78.	Эстафеты с передачами мяча.	1		
	<b>5. Элементы спортивных игр.</b>	<b>24</b>		
79.	Перекладывание мяча из руки в руку в различных И.П. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».  Повторение изученных	1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места,	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия

80.	упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.	1	взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	(выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладеть игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
81.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Докати мяч», «Догони мяч».	1	Упражнения без предметов: 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.	Выполнять упражнения без предметов: 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.
82.	Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки».	1	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг).	Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг).
83.	Игры на внимание. Игра «Закати мяч».	1	Упражнения в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	Выполнение упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.
84.	ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы».	1	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.
85.	Разновидности ходьбы. Игра «Свободное место».	1		
86.	ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее».	1		
87.	ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче».	1		
88.	ОРУ с мячом. Игра «Поймай и передай».	1		
89.	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	1		
90.	Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
91.	Разновидности ходьбы. Игра «Стрельба по мишени».	1		
92.	Беговые упражнения. Игра «Точно в цель».	1		
93.	Футбольные эстафеты.	1		
94.	Разновидности ходьбы. Игра «Борьба за мяч».	1		
95.	ОРУ с мячами. Игра «Полет мяча».	1		
96.	Беговые упражнения. Игра «Мяч капитану».	1		
97.	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Летучий мяч».	1		
98.	ОРУ с хлопками. Игра «Свободное место».	1		
99.	Дыхательные упражнения. Игра «Мяч в обруче».	1		

100.	Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».	1		
101.	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	1		
102.	Эстафеты с мячами. Упражнения на расслабления мышц.	1		
Итого: 102 ч.				

## п.7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани
2. Мозговой В.М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений с умственной отсталостью. – М. : Просвещение, 2009.-256с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие.- М.: Terra- Спорт, 2000.
5. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ с умственной отсталостью в процессе обучения. Автограф.дисканд.пед.наук.- Красноярск, 2000.