

Рассмотрено и рекомендовано
МО начальных классов
Протокол № 6 от 29 августа 2023г.

Утверждено приказом по муниципальному
бюджетному общеобразовательному
учреждению «Гимназия № 1 г. Никольское»
от 29 августа 2023 г. № 125

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 г. Никольское»**

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах
для детей с легкой степенью умственной отсталости
в условиях общеобразовательного класса

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 04.07.2017 г. № 3/17)
- Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования обучающихся 2 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17.09.2020г. № 3-20)
- Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования обучающихся 3 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17.09.2020г. № 3-20)
- Комплект примерных рабочих программ по учебным предметам, курсам внеурочной деятельности (включающей коррекционно-развивающую область) для 4 класса, адресованной обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17.09.2020г. № 3-20)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа МБОУ «Гимназия №1 г. Никольское» для детей с интеллектуальными нарушениями легкой степени (утверждена приказом директора от 31.08.2021 г. №116)

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве цели изучения физической культуры в(I¹) I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

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

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1 класса является формирование основ физической культуры личности.

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС.

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

2 КЛАСС.

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты обучения

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

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

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

3 КЛАСС.

Личностные результаты обучения

В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

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

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

4 КЛАСС.

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Предметные результаты.

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

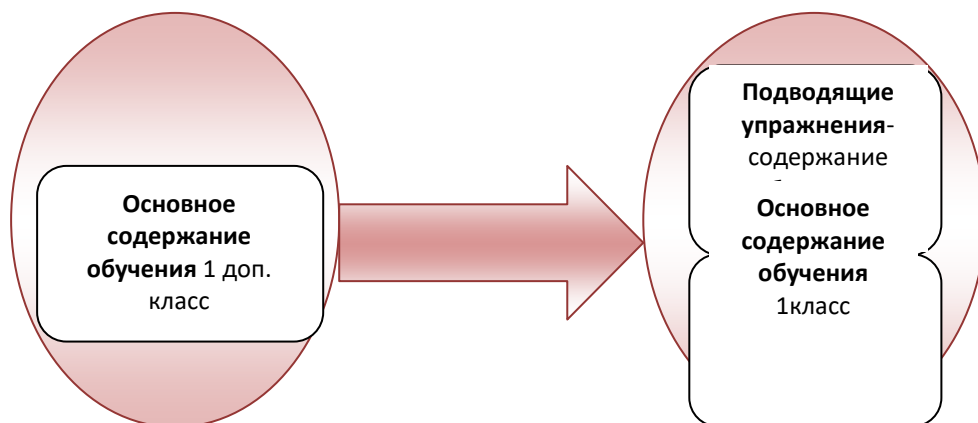


Рис. 1 – Сочетание основного содержания обучения 1 подготовительного и 1 класса.

Для тех обучающихся, которые зачислились в 1 класс после 1 подготовительного можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Таблица 2 – Освоение разделов примерной рабочей программы в течение учебного года

Номер урока	1	2-27	28	29-48	29	50-75	76	77-88	89-99
Раздел									
Основы знаний									
Легкая атлетика									
Гимнастика									
Подвижные игры									

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

2 КЛАСС.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

3 КЛАСС.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением

простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Формы организации учебных занятий

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

4 КЛАСС.

Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками).

Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

Подвижные игры на основе пионербола (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

Подвижные игры на основе баскетбола (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока	Тема	Количество часов
Раздел программы основы знаний – 1 час		
1	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы легкая атлетика -26 часов		
2	Легкая атлетика. Ходьба и бег в колонне.	1
3	Легкая атлетика. Ходьба и бег в колонне.	1
4	Легкая атлетика. Ходьба и бег в колонне.	1
5	Легкая атлетика. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1
6	Легкая атлетика. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1
7	Легкая атлетика. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег с изменением темпа.	1
9	Легкая атлетика. Непрерывный бег с изменением темпа.	1
10	Легкая атлетика. Непрерывный бег с изменением темпа.	1
11	Легкая атлетика. Прыжки на двух ногах.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки на двух ногах.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки на двух ногах.	1
14	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх.	1
15	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх.	1
16	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх.	1
17	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1

18	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
19	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
20	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1
21	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1
23	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1
25	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы.	1
27	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы.	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
28	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 21 час		
29	Гимнастика. Коррекция нарушений здоровья.	1
30	Гимнастика. Коррекция нарушений здоровья.	1
31	Гимнастика. Коррекция нарушений здоровья.	1
32	Гимнастика. Ползание по гимнастической скамейке.	1
33	Гимнастика. Ползание по гимнастической скамейке.	1
34	Гимнастика. Ползание по гимнастической скамейке.	1
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1
37	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1
38	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
40	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
44	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке.	1
45	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке.	1
46	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке.	1
47	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке.	1
48	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке.	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
49	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы подвижные игры – 26 часов		
50	Подвижные игры с бегом.	1
51	Подвижные игры с бегом.	1
52	Подвижные игры с прыжками.	1
53	Подвижные игры с прыжками.	1

54	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
55	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
56	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
57	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
58	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
59	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
60	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
61	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
62	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
63	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
64	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
65	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
66	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
67	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
68	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
69	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
70	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
71	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
72	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
73	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
74	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
75	Подвижные игры. «Школа мяча».	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
76	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 12 часов		
77	Гимнастика. Корригирующие упражнения.	1
78	Гимнастика. Корригирующие упражнения.	1
79	Гимнастика. Корригирующие упражнения.	1
80	Гимнастика. Корригирующие упражнения.	1
81	Гимнастика. Корригирующие упражнения.	1
82	Гимнастика. Корригирующие упражнения.	1
83	Гимнастика. Ползание.	1
84	Гимнастика. Ползание.	1
85	Гимнастика. Ползание.	1
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
Раздел программы легкая атлетика – 11 часов		
89	Легкая атлетика. Медленный бег.	1
90	Легкая атлетика. Медленный бег.	1
91	Легкая атлетика. Медленный бег.	1
92	Легкая атлетика. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
93	Легкая атлетика. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
94	Легкая атлетика. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
95	Легкая атлетика. Быстрый бег.	1
96	Легкая атлетика. Быстрый бег.	1
97	Легкая атлетика. Быстрый бег.	1
98	Легкая атлетика. Метание с места на дальность.	1

99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность.	1
----	--	---

2 КЛАСС

№ урока	Тема	Количество часов
Раздел программы основы знаний – 1 час		
1	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы легкая атлетика -26 часов		
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	1
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1
27	Эстафеты «Веселые старты»	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 21 час		
29	Гимнастика	1
30	Гимнастика	1
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1

33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1
37	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
44	Лазание по гимнастической стенке	1
45	Лазание по гимнастической стенке	1
46	Лазание по гимнастической стенке	1
47	Лазание по гимнастической стенке	1
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы лыжная подготовка - 17 часов		
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
61	Лыжная подготовка. Подъем «полу елочкой»	1
62	Лыжная подготовка. Подъем «полу елочкой»	1
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
67	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы подвижные игры - ____ часов		
68	Подвижные игры.	1
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71	Подвижные игры	1
72	Подвижные игры	1
73	Подвижные игры с элементами футбола	1

74	Подвижные игры с элементами футбола	1
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
76	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 12 часов		
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	1
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1
82	Гимнастика	1
83	Гимнастика	1
84	Гимнастика. Ползание	1
85	Гимнастика. Ползание	1
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов		
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1
93	Легкая атлетика.	1
94	Легкая атлетика.	1
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
98	Легкая атлетика.	1
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1

3 КЛАСС

№ урока	Тема	Количество часов
Раздел программы основы знаний – 1 час		
1	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы легкая атлетика -26 часов		
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1

8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1
Раздел программы Подвижные игры – 9 часов		
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча.	1
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча.	1
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1
26	Подвижные игры. Футбол.	1
27	Подвижные игры. Футбол.	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 21 час		
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	1
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке.	1
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке.	1
32	Гимнастика.	1
33	Гимнастика.	1
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1
36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1
37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
39	Гимнастика. Упражнения без предметов.	1
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	1
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	1
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии.	1
Раздел программы Подвижные игры 5 часов		

44	Подвижные игры.	1
45	Подвижные игры.	1
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1
47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1
48	Подвижные игры. Пионербол.	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	1
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
54	Лыжная подготовка.	1
55	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1
56	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1
57	Лыжная подготовка. Подъём лесенкой прямо.	1
58	Лыжная подготовка. Подъём лесенкой прямо.	1
59	Лыжная подготовка. Подъём лесенкой наискось.	1
60	Лыжная подготовка. Подъём лесенкой наискось.	1
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
63	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.	1
64	Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход.	1
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие.	1
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие.	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
67	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы подвижные игры – 8 часов		
68	Подвижные игры.	1
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71	Подвижные игры.	1
72	Подвижные игры.	1
73	Подвижные игры.	1
74	Подвижные игры.	1
75	Подвижные игры.	1
Раздел программы основы знаний – 1 час		
76	Сообщение теоретических сведений.	1
Раздел программы гимнастика – 12 часов		
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	1
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	1
79	Гимнастика. Прыжки в высоту.	1
80	Гимнастика. Прыжки в высоту.	1
81	Гимнастика. Прыжки в высоту.	1
82	Гимнастика. Прыжки в высоту.	1
83	Гимнастика.	1
84	Гимнастика.	1
85	Гимнастика.	1
86	Гимнастика.	1

87	Гимнастика. Упражнения без предмета.	1
88	Гимнастика. Упражнения без предмета.	1
Раздел программы легкая атлетика – 14 часов		
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	1
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега.	1
93	Легкая атлетика.	1
94	Легкая атлетика.	1
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1
99	Легкая атлетика.	1
100	Легкая атлетика.	1
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел I. Легкая атлетика (11 часов)		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1
Подвижные игры (20 часов)		
12	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1
13	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1

14	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1
15	Верхняя подача мяча. Отработка	1
16	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1
17	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса	1
18	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
19	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
20	Игра «Зайцы в огороде».	1
21	Игра «Зайцы в огороде».	1
22	Игра «Мышеловка»	1
23	Игра «Мышеловка»	1
24	Игра «Эстафета зверей».	1
25	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств	1
26	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1
27	Игра «Вызов номеров».	1
28	Игра «Кто обгонит?»	1
29	Игра «Кто обгонит?»	1
30	Эстафеты с мячами	1
31	Эстафеты с мячами	1
Гимнастика (20 часов)		
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности	1
33	Кувырок назад и перекат	1
34	Кувырок назад и перекат	1
35	Лазание по вертикальному канату	1
36	Лазание по вертикальному канату	1
37	Лазание по вертикальному канату	1
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1
39	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1
40	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1
41	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1
42	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие	1
43	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».м	1
44	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1
45	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры»	1
46	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1
47	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1
48	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами»	1
49	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1
50	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1
51	Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1
Лыжная подготовка (21 час)		

52	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1
53	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1
54	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции	1
56	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета	1
57	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1
58	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции	1
59	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции	1
60	Повороты «Переступанием».	1
61	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1
62	Попеременный 2-х шажный ход	1
63	Техника скользящего шага. Встречная эстафета	1
64	Торможение «Упором»	1
65	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона	1
66	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью	1
67	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1
68	Торможение «Плугом»	1
69	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета	1
70	Торможение «Упором» Встречная эстафета	1
71	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1
72	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1
Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)		
73	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1
74	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
75	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке	1
76	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке	1
77	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1
79	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса	1
80	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	1
81	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1
82	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1

83	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра	1
84	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра	1
85	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка	1
86	Ведение мяча правой – левой рукой	1
87	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой	1
88	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой	1
89	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1
90	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами	1
91	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель»	1
93	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра	1
94	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу	1
95	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1
Легкая атлетика (7 часов)		
96	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей	1
97	Челночный бег. Развитие скоростных способностей	1
98	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц»	1
99	Челночный бег. Круговая эстафета	1
100	Игра «Прыжок за прыжком»	1
101	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком»	1
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди»	1