

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № __
от «__» августа 20__ г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.А.Бражникова
от «__» августа 20__ г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1,1 дополнительного —4 классов
(адаптированная основная общеобразовательная программа
образования для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
вариант 1
на 2023-2024 учебный год

Составлено:
МО учителей физической культуры

Санкт-Петербург
2023

Содержание рабочей программы

	Страницы
Оглавление	
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета	7
Планируемые образовательные результаты	16
Тематическое планирование	24
Поурочное планирование	27
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	67
Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся	68
Лист корректировки	71

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1, 1 дополнительного — 4 классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – легкая умственная отсталость, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ОО с УО (ИН) на основе Федеральной адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 и 1 дополнительном классе рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю), во 2, 3 и 4 классах – на 102 часа (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Программа предусматривает проведение уроков, на которых используются различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, игровая, работа в парах.

При проведении уроков адаптивной физической культуры предполагается использование следующих методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

Таблица изменений

1 класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Знания о физической культуры	-	В процессе урока	
2	Гимнастика	14	30	
3	Лёгкая атлетика	10	36	
4	Подвижные игры	10	33	
5	Лыжи (коньки)	-	-	Раздел исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
	Итого:	34	99	

1дополнительный класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Знания о физической культуры		В процессе урока	
2	Гимнастика	14	30	
3	Лёгкая атлетика	10	36	
4	Подвижные игры	10	33	
5	Лыжи(коньки)	-	-	Раздел исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации «Лыжная подготовка»:

				непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
	Итого:	34	99	

2 класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Знания о физической культуры		В процессе урока	
2	Гимнастика	20	23	
3	Лёгкая атлетика	16	44	
4	Подвижные игры	20	35	
5	Лыжи (коньки)	12		Раздел исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
	Итого:	68	102	

3 класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Знания о физической культуры		В процессе урока	
2	Гимнастика	20	23	
3	Лёгкая атлетика	16	44	
4	Подвижные игры	20	35	
5	Лыжи (коньки)	12	-	Раздел исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие

				материально-технической базы
	Итого:	68	102	

4 класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1	Знания о физической культуры		В процессе урока	
2	Гимнастика	20	23	
3	Лёгкая атлетика	16	44	
4	Подвижные игры	20	35	
5	Лыжи (коньки)	12	-	Раздел исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
	Итого:	68	102	

Содержание учебного предмета

1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Одежда и обувь для занятий. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Название снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища. Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения для формирования правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну с изменением места, в шеренгу, построение по ориентирам. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны туловища, повороты туловища, упор присев, выпады, приседы с различным положением рук, махи ногой.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке. Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой. Челночный бег.

Метание малого мяча правой и левой рукой в цель, на дальность. Урок-игра.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки через шнур. Прыжки через начерченную линию. Прыжки через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.

Раздел «Подвижные игры»

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Найди предмет такого же цвета».

Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания: «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Съедобное и несъедобное», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз» и другие.

Игры на коррекцию равновесия: «Переправа», «Разойдись, не упади», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

Коррекционные игры: «Совушка», «Проползи не урони», «Крокодил», «Перелет птиц» «Кто самый меткий», «Кто дальше бросит», «Через ручей» «Лягушка и цапля», «Пингвины»

1 дополнительный класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Одежда и обувь для занятий. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Название снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища. Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения для формирования правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища

вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну с изменением места, в шеренгу, построение по ориентирам. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны туловища, повороты туловища, упор присев, выпады, приседы с различным положением рук, махи ногой.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке. Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой. Челночный бег.

Метание малого мяча правой и левой рукой в цель, на дальность. Урок-игра.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки через шнур. Прыжки через начерченную линию. Прыжки через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места.

Раздел «Подвижные игры»

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Найди предмет такого же цвета».

Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания: «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Пустое

место», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Передал садись», «Съедобное и несъедобное», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз» и другие.

Игры на коррекцию равновесия: «Переправа», «Разойдись, не упади», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

Коррекционные игры: «Совушка», «Проползи не урони», «Крокодил», «Перелет птиц» «Кто самый меткий», «Кто дальше бросит», «Через ручей» «Лягушка и цапля», «Пингвины»

2 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Правила личной гигиены. Правила Закаливания. Форма одежда на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале и на улице.

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения для формирования правильной осанки. ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем и за направляющим. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну с изменением места, в шеренгу, построение по ориентирам. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны туловища, повороты туловища, упор присев, выпады, приседы с различным положением рук, махи ногой.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке. Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, с различным исходным положением рук.

Перекаты в группировке: вперед- назад, в сторону.

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба. Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. Ходьба с изменением скорости. Чередование ходьбы и бега.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30м. Бег в колонне с изменением направления по ориентирам. Бег с преодолением простейших препятствий. Медленный бег до 2 мин. Челночный бег 3х10м.

Метание. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 2-6м. Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Броски мяча от груди на дальность.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением в перед. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки через начерченную линию. Прыжки через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 беговых шагов с длину с разбега.

Раздел «Подвижные игры»

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики», «Ловишка, бери ленту», «Салки».

Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Найди предмет такого же цвета», «Школа мяча»,

Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания: «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Карасики», «Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз», «Бросить и поймать», «Скок, поскок», «Воробьи и вороны», «Передай мяч» и другие.

Игры на коррекцию равновесия: «Переправа», «Разойдись, не упав», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

Коррекционные игры: «Совушка», «Проползи не урони», «Крокодил», «Перелет птиц» «Кто самый меткий», «Кто дальше бросит», «Через ручей» «Лягушка и цапля», «Пингвины», «День и ночь», «Не намочи ноги».

Упражнения с мячом: перекатывание мяча вперед, назад, вправо, влево, передача и ловля мяча двумя руками от груди, после отскока, от пола и стену.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Понятие низкий старт, высокий старт. Значение утренней гимнастики. Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила Закаливания. Форма одежда на уроках физической культуры. Правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале и на улице.

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному. Перестроение из шеренги в круг. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения для формирования правильной осанки. ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем и за направляющим. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну с изменением места, в шеренгу, построение по ориентирам. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны туловища, повороты туловища, упор присев, выпады, приседы с различным положением рук, махи ногой.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке. Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.

Равновесие. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой. Ходьба по гимнастической скамейке парами. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, с различным исходным положением рук.

Перекаты в группировке: вперед- назад, в сторону. Вис лёжа на низкой перекладине, подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба. Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. Ходьба с изменением скорости. Чередование ходьбы и бега. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий. Беговые упражнения. Бег в колонне с изменением направления по ориентирам. Бег с преодолением простейших препятствий. Равномерный медленный бег до 3 мин. Челночный бег 3х10м. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Бег на скорость 30м с низкого, с высокого старта.

Метание. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность. Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную цель. Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча (вес 1кг) различными способами двумя руками.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением в перед. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки через начерченную линию. Прыжки через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 беговых шагов с длину с разбега.

Раздел «Подвижные игры»

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики», «Ловишка, бери ленту», «Салки».

Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Найди предмет такого же цвета», «Школа мяча»,

Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания: «Бездомный заяц», «Пустое место», «Карасики», «Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз», «Бросить и поймать», «Скок, поскок», «Воробы и вороны» «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка», «Передай мяч», «Подвижная цель», «Обгони мяч» и другие. «Волк во ров», «Рыбаки и рыбки».

Игры на коррекцию равновесия: «Переправа», «Разойдись, не упади», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

Коррекционные игры: «Совушка», «Проползи не урони», «Крокодил», «Перелет птиц» «Кто самый меткий», «Кто дальше бросит», «Через ручей» «Лягушка и цапля», «Пингвины», «День и ночь», «Не намочи ноги», Мишка на льдине», «Воздушный шар», «Повтори движение».

Упражнения с мячом: перекатывание мяча вперед, назад, вправо, влево, передача и ловля мяча двумя руками от груди, после отскока, от пола и стену, передача и ловля мяча одной рукой от плеча. Упражнения с волейбольным мячом на месте и в движении, в парах.

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Предупреждение травм во время занятий. Физические качества. Осанка. Предварительные и исполнительные команды. Правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале и на улице.

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному. Перестроение из шеренги в круг. Повороты на месте.

Общеразвивающие упражнения. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения для формирования правильной осанки. ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на пояс, за учителем и за направляющим. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями. Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в колонну с изменением места, в шеренгу, построение по ориентирам. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны туловища, повороты туловища, упор присев, выпады, приседы с различным положением рук, махи ногами.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги. Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке. Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке парами. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, с различным исходным положением рук, с предметами в руках, бросанием и ловлей их.

Перекувырки в группировке: вперед- назад, в сторону. Вис лёжа на низкой перекладине, подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.

Раздел «Легкая атлетика»

Ходьба. Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. Ходьба с изменением скорости. Чередование ходьбы и бега. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий. Беговые упражнения. Бег в колонне с

изменением направления по ориентирам. Бег с преодолением простейших препятствий. Челночный бег 3х10м. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Бег на скорость 30м с низкого, с высокого старта. Бег на выносливость, кроссовый бег.

Метание. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность. Метание малого мяча в цель с места в горизонтальную цель. Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча (вес 1кг) различными способами двумя руками.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением в перед. Прыжки на одной ноге на месте, в перёд, назад, в сторону. Прыжки через начерченную линию. Прыжки через набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Прыжок с 3-5 беговых шагов с длины с разбега. Прыжки через скакалку.

Раздел «Подвижные игры»

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики», «Ловишка, бери ленту», «Салки».

Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Найди предмет такого же цвета», «Школа мяча»,

Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания: «Бездомный заяц», «Пустое место», «Карасики», «Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Попади в цель», «Гонка мячей по кругу», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз», «Бросить и поймать», «Скок, поскок», «Воробьи и вороны», «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка», «Передай мяч», «Подвижная цель», «Обгони мяч» и другие. «Волк во ров», «Рыбаки и рыбки».

Игры на коррекцию равновесия: «Переправа», «Разойдись, не упади», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

Коррекционные игры: «Совушка», «Проползи не урони», «Крокодил», «Перелет птиц» «Кто самый меткий», «Кто дальше бросит», «Через ручей» «Лягушка и цапля», «Пингвины», «День и ночь», «Не намочи ноги», «Мишка на льдине», «Воздушный шар», «Повтори движение».

Упражнения с мячом: перекатывание мяча вперед, назад, вправо, влево, передача и ловля мяча двумя руками от груди, после отскока, от пола и стену, передача и ловля мяча одной рукой от плеча. Упражнения с волейбольным мячом на месте и в движении, в парах.

Пионербол: правила игры в пионербол, перемещение игроков по площадке, приём и передача мяча двумя руками у стены, и в парах, броски мяча через сетку одной рукой и ловля мяча двумя руками после подачи, подача мяча в пионерболе, розыгрыш мяча на три паса.

Планируемые образовательные результаты

1 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовку спортивной формы к занятиям, переодевание;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, и головы;
- свое место в строю.

Достаточный уровень:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах на месте;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- выполнять игровые задания.

1 дополнительный класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовку спортивной формы к занятиям, переодевание;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, и головы;
- свое место в строю.

Достаточный уровень:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах на месте;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- выполнять игровые задания.

2 класс

Личностные результаты

У обучающегося *будут сформированы*:

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовку спортивной формы к занятиям, переодевание;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, и головы;
- свое место в строю.

Достаточный уровень:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, в стороны;
- метать теннисный мяч в цель и на дальность;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- выполнять игровые задания и знать правила игры.

Личностные результаты

У обучающегося *будут сформированы:*

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовку спортивной формы к занятиям, переодевание;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, и головы;
- свое место в строю;
- правила техники безопасности при выполнении лёгкоатлетических, гимнастических, акробатических упражнений, во время подвижных и спортивных игр;
- правильное положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания.

Достаточный уровень:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- выполнять лазание и перелазание; строевые упражнения;
- выполнять упражнения в равновесии.

Лёгкая атлетика

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;
- правильное положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- основы знаний по легкой атлетике.

Достаточный уровень:

- Владеть техникой высокого старта, бегать на скорость до 40м.
- Владеть техникой бега.
- Владеть техникой кроссового бега, чередующегося с ходьбой; бегать в медленном темпе до 3 мин (сильные обучающиеся).
- Владеть техникой прыжка с места в длину, с разбега.
- Развивать общую и скоростную выносливость.
- Развивать скоростно – силовые и координационные способности.
- Развивать быстроту.
- Владеть техникой метания, метать теннисный мяч правой и левой рукой в цель и на дальность;
- Уметь бегать в медленном, среднем и быстром темпе.
- Уметь выполнять беговые упражнения.
- Уметь прыгать через скакалку на одной, двух ногах.
- Уметь прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м.
- Уметь выполнять ходьбу с контролем и без контроля зрения.
- Уметь выполнять ОРУ с предметами и без.
- Уметь метать набивные мячи.
- Уметь бегать челночный бег 3х5м.

Гимнастика

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности на уроках гимнастики.
- своё место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения, строевые команды.
- основы знаний по гимнастике.
- правила страховки при выполнении гимнастических упражнений.

Достаточный уровень:

- Выполнять строевые упражнения.
- Выполнять ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении.
- Выполнять различные стойки.
- Выполнять упражнения на дыхания, уметь не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки.
- Выполнять упражнения на формирования правильной осанки, уметь следить за осанкой.
- Выполнять упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, на гимнастических матах.
- Развивать координационные способности.
- Развивать гибкость при выполнении простых акробатических упражнений.

- Уметь выполнять перекаты.
- Развивать силовую выносливость различных групп мышц.
- Выполнять лазания, перелазания и подлезания.
- Уметь выполнять упражнения на равновесие.
- Уметь подбрасывать и ловить мячи, переносить предметы.
- Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении различных заданий.
- Выполнять простейшие висы.

Подвижные игры

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности на уроках спортивных, подвижных игр; соблюдать правила игры; знать, как занятия играми влияют на организм человека.

Достаточный уровень:

- играть в игры на развитие внимания, памяти, точности движений, на развитие основных движений (ходьбы, прыжков, лазаний, перелазания, метания, бега),
- играть в игры с элементами общеобразовательных и корригирующих упражнений, с элементами спортивных игр.
- Выполнять игровые упражнения мячом.

4 класс

Личностные результаты

У выпускника *будут сформированы:*

- освоение доступной социальной роли обучающейся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- название частей тела (рука, нога, голова, туловище);
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- подготовку спортивной формы к занятиям, переодевание;
- что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;
- основные положения и движения рук, ног, туловища, и головы;
- свое место в строю;

- правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических, гимнастических, акробатических упражнений, во время подвижных и спортивных игр;
- правильное положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания.
- правила оказания первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- правила закаливания организма.

Достаточный уровень:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- строиться по начерченной линии;
- строиться с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам;
- ходить в колонне по одному;
- выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
- прыгать на двух ногах на месте;
- выполнять простейшие ОРУ и корригирующие упражнения с помощью и по показу учителя;
- выполнять игровые задания;
- выполнять лазание и перелазание; строевые упражнения;
- выполнять упражнения в равновесии.

Лёгкая атлетика

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;
- правильное положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- основы знаний по легкой атлетике.

Достаточный уровень:

- Владеть техникой высокого старта, бегать на скорость до 60м.
- Владеть техникой бега.
- Владеть техникой кроссового бега, чередующегося с ходьбой; бегать в медленном темпе до 4 мин (сильные обучающиеся).
- Владеть техникой прыжка с места в длину, с разбега.
- Развивать общую и скоростную выносливость.
- Развивать скоростно – силовые и координационные способности.
- Развивать быстроту.
- Владеть техникой метания, метать малый мяч правой и левой рукой в цель.
- Уметь бегать в медленном, среднем и быстром темпе.
- Уметь выполнять беговые упражнения.
- Уметь прыгать через скакалку на одной, двух ногах.
- Уметь прыгать с ноги на ногу с продвижением вперед до 20м.

- Уметь ходить с заданием и без, с выполнением ОРУ и корректирующих заданий, с предметами.
- Уметь выполнять ходьбу с контролем и без контроля зрения.
- Уметь выполнять ОРУ с предметами и без.
- Уметь метать мяч на дальность и в цель.
- Уметь метать набивные мячи.
- Уметь бегать челночный бег 3х10м.

Гимнастика

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности на уроках гимнастики.
- своё место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения, строевые команды.
- основы знаний по гимнастике.
- правила страховки при выполнении гимнастических упражнений.

Достаточный уровень:

- Выполнять строевые упражнения.
- Выполнять ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении.
- Выполнять различные стойки.
- Выполнять упражнения на дыхания, уметь не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки.
- Выполнять упражнения на формирования правильной осанки, уметь следить за осанкой.
- Выполнять упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, на гимнастических матах.
- Развивать координационные способности.
- Развивать гибкость при выполнении простых акробатических упражнений.
- Уметь выполнять перекаты и простейшие акробатические упражнения.
- Развивать силовую выносливость различных групп мышц.
- Выполнять лазания, перелазания и подлезания.
- Уметь выполнять упражнения на равновесие.
- Уметь подбрасывать и ловить мячи, переносить предметы.
- Уметь согласовывать движения рук и ног при выполнении различных заданий.
- Выполнять простейшие висы.

Подвижные игры

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности на уроках спортивных, подвижных игр; соблюдать правила игры; знать, как занятия играми влияют на организм человека.

Достаточный уровень:

- играть в игры на развитие внимания, памяти, точности движений, на развитие основных движений (ходьбы, прыжков, лазаний, перелазания, метания, бега),
- играть в игры с элементами общеобразовательных и корректирующих упражнений, с элементами спортивных игр.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	30	
3.	Легкая атлетика	36	
4.	Подвижные игры	33	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	30	
3.	Легкая атлетика	36	
4.	Подвижные игры	33	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	23	
3.	Легкая атлетика	44	
4.	Подвижные игры	35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	23	
3.	Легкая атлетика	44	
4.	Подвижные игры	35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2.	Гимнастика	23	
3.	Легкая атлетика	44	
4.	Подвижные игры	35	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**Поурочное планирование
1 класс**

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Плани- руемая дата	Факти- ческая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры.	1			
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1			
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1			
4	Ходьба в медленном и быстром темпе.	1			
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1			
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1			
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой.	1			
8	Бег с сохранением правильной осанки.	1			
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1			
10	Прыжки на двух ногах	1			

11	Прыжки на одной ноге на месте.	1			
12	Прыжки с продвижением вперед, назад.	1			
13	Прыжки с продвижением вправо, влево.	1			
14	Прыжки через начерченную линию.	1			
15	Прыжки через шнур.	1			
16	Прыжки через набивной мяч.	1			
17	Прыжки с ноги на ногу.	1			
18	Прыжок в длину с места.	1			
19	Правильный захват различных предметов.	1			
20	Прием и передача мяча в круге.	1			
21	Прием и передача мяча в круге.	1			
22	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			
23	Подвижная игра «У медведя во бору».	1			
24	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне.	1			
25	Правила поведения на занятиях гимнастики название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.	1			

26	Перестроение в круг, взявшись за руки.	1			
27	Размыкание на вытянутые руки.	1			
28	Выполнение строевых команд по показу учителя.	1			
29	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	1			
30	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1			
31	Упражнения на дыхания.	1			
32	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			
33	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1			
34	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1			
35	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
36	Упражнения с гимнастической палкой	1			
37	Упражнения с обручем	1			
38	Упражнения с малыми мячами	1			
39	Упражнения с большим мячом	1			
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			

41	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			
42	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1			
43	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1			
44	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1			
45	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1			
46	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1			
47	Пролезание через гимнастический обруч.	1			
48	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1			
49	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1			
50	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1			
51	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1			
52	Стойка на одной ноге.	1			
53	Стойка на одной ноге.	1			

54	Правила поведения на занятиях по подвижным играм.	1			
55	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.	1			
56	Подвижная игра «Канатоходец».	1			
57	Подвижная игра «Переправа».	1			
58	Подвижная игра «Разойдись не упади».	1			
59	Подвижная игра «Разойдись не упади».	1			
60	Подвижная игра «Ловушки».	1			
61	Подвижная игра «Перемени предмет».	1			
62	Подвижная игра «Жмурки».	1			
63	Подвижная игра «Горелки».	1			
64	Подвижная игра «Два мороза».	1			
65	Подвижная игра «Краски».	1			
66	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1			
67	Подвижная игра « Коршун и наседка».	1			
68	Подвижная игра «Перемена мест»	1			
69	Подвижная игра	1			

	«Не оставайся на полу».				
70	Подвижная игра «Стой».	1			
71	Коррекционная подвижная игра «Совушка».	1			
72	Коррекционная подвижная игра «Фигуры».	1			
73	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони».	1			
74	Коррекционная подвижная игра «Крокодил».	1			
75	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц».	1			
76	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы».	1			
77	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву».	1			
78	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий».	1			
79	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля».	1			
80	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
81	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
82	Коррекционная подвижная игра «Через ручей».	1			
83	Коррекционная подвижная игра «Через ручей».	1			
84	Коррекционная подвижная игра «Пингвины».	1			

85	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук.	1			
86	Бег правым, левым боком вперед.	1			
87	Равномерный медленный бег .	1			
88	Произвольное метание малых мячей.	1			
89	Метание малого мяча с места в цель.	1			
90	Метание мяча снизу с места в стену.	1			
91	Метание мяча снизу с места в стену.	1			
92	Произвольное метание больших мячей.	1			
93	Броски и ловля волейбольных мячей.	1			
94	Броски и ловля волейбольных мячей.	1			
95	Метание колец на кольцеброс.	1			
96	Метание колец на кольцеброс.	1			
97	Равномерный медленный бег .	1			
98	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1			
99	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	
-------------------------------------	----	--

1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Плани- руемая дата	Факти- ческая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры.	1			
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1			
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1			
4	Ходьба в медленном и быстром темпе.	1			
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1			
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1			
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой.	1			
8	Бег с сохранением правильной осанки.	1			
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1			

10	Прыжки на двух ногах	1			
11	Прыжки на одной ноге на месте.	1			
12	Прыжки с продвижением вперед, назад.	1			
13	Прыжки с продвижением вправо, влево.	1			
14	Прыжки через начерченную линию.	1			
15	Прыжки через шнур.	1			
16	Прыжки через набивной мяч.	1			
17	Прыжки с ноги на ногу.	1			
18	Прыжок в длину с места.	1			
19	Правильный захват различных предметов.	1			
20	Прием и передача мяча в круге.	1			
21	Прием и передача мяча в круге.	1			
22	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			
23	Подвижная игра «У медведя во бору».	1			
24	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне.	1			
25	Правила поведения на занятиях гимнастики название снарядов,	1			

	спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.				
26	Перестроение в круг, взявшись за руки.	1			
27	Размыкание на вытянутые руки.	1			
28	Выполнение строевых команд по показу учителя.	1			
29	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	1			
30	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1			
31	Упражнения на дыхания.	1			
32	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			
33	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1			
34	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1			
35	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			
36	Упражнения с гимнастической палкой	1			
37	Упражнения с обручем	1			
38	Упражнения с малыми мячами	1			
39	Упражнения с большим мячом	1			

40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			
41	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			
42	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1			
43	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1			
44	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1			
45	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1			
46	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1			
47	Пролезание через гимнастический обруч.	1			
48	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1			
49	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1			
50	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1			
51	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с	1			

	различными положениями рук.				
52	Стойка на одной ноге.	1			
53	Стойка на одной ноге.	1			
54	Правила поведения на занятиях по подвижным играм.	1			
55	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.	1			
56	Подвижная игра «Канатоходец».	1			
57	Подвижная игра «Переправа».	1			
58	Подвижная игра «Разойдись не упади».	1			
59	Подвижная игра «Разойдись не упади».	1			
60	Подвижная игра «Ловушки».	1			
61	Подвижная игра «Перемени предмет».	1			
62	Подвижная игра «Жмурки».	1			
63	Подвижная игра «Горелки».	1			
64	Подвижная игра «Два мороза».	1			
65	Подвижная игра «Краски».	1			
66	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1			

67	Подвижная игра « Коршун и наседка».	1			
68	Подвижная игра «Перемена мест»	1			
69	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1			
70	Подвижная игра «Стой».	1			
71	Коррекционная подвижная игра «Совушка».	1			
72	Коррекционная подвижная игра «Фигуры».	1			
73	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони».	1			
74	Коррекционная подвижная игра «Крокодил».	1			
75	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц».	1			
76	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы».	1			
77	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву».	1			
78	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий».	1			
79	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля».	1			
80	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
81	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			

82	Коррекционная подвижная игра «Через ручей».	1			
83	Коррекционная подвижная игра «Через ручей».	1			
84	Коррекционная подвижная игра «Пингвины».	1			
85	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук.	1			
86	Бег правым, левым боком вперед.	1			
87	Равномерный медленный бег .	1			
88	Произвольное метание малых мячей.	1			
89	Метание малого мяча с места в цель.	1			
90	Метание мяча снизу с места в стену.	1			
91	Метание мяча снизу с места в стену.	1			
92	Произвольное метание больших мячей.	1			
93	Броски и ловля волейбольных мячей.	1			
94	Броски и ловля волейбольных мячей.	1			
95	Метание колец на кольцеброс.	1			
96	Метание колец на кольцеброс.	1			

97	Равномерный медленный бег .	1			
98	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1			
99	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Плани- руемая дата	Факти- ческая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1			
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1			
3	Ходьба с изменением скорости .	1			
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	1			
5	Медленный бег до 1-2 мин.	1			
6	Быстрый бег на скорость 20-30м.	1			
7	Быстрый бег на скорость 20-30м.	1			
8	Ускорения до 30 м	1			
9	Прыжок в длину с места.	1			
10	Прыжок в длину с места.	1			

11	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
13	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1			
14	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1			
15	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1			
16	Челночный бег 3х10 м	1			
17	Челночный бег 3х10 м - контроль.	1			
18	Бег с преодолением простейших препятствий	1			
19	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
20	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
21	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 2м.	1			
22	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 2м.	1			
23	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1			
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
25	Перестроение из шеренги в круг.	1			

26	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, замыкание на вытянутые руки.	1			
27	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	1			
28	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1			
29	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1			
30	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1			
31	Упражнения с гимнастическими палками.	1			
32	Упражнения для расслабления мышц.	1			
33	"Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1			
34	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1			
35	Упражнения с большим мячом.	1			
36	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.	1			
37	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1			
38	Упражнения для формирования правильной осанки.	1			

39	Упражнения с маленькими мячами.	1			
40	Упражнения с гимнастическим обручем.	1			
41	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	1			
42	Перекуты в группировке в сторону.	1			
43	Перекуты в группировке в сторону.	1			
44	Перекуты в группировке вперед-назад.	1			
45	Перекуты в группировке вперед-назад.	1			
46	Правила поведения и техника безопасности на занятиях подвижных игр. Правила закаливания.	1			
47	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки».	1			
48	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки».	1			
49	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю».	1			
50	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю».	1			
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			

52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			
53	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	1			
54	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1			
55	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...».	1			
56	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги».	1			
57	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1			
58	Эстафеты с предметами.	1			
59	Коррекционная игра «День и ночь»	1			
60	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1			
61	Игра с метанием мяча «Передай мяч».	1			
62	Игры на развитие выносливости .	1			
63	Эстафеты на развитие координации.	1			
64	Передача предметов.	1			
65	Переноска предметов, спортивного инвентаря.	1			
66	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц».	1			

67	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками.	1			
68	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя.	1			
69	Эстафета с мячом.	1			
70	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1			
71	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1			
72	Передача и ловля мяча двумя руками после отскока.	1			
73	Передача и ловля мяча двумя руками после отскока.	1			
74	Полоса препятствий.	1			
75	Встречные эстафеты.	1			
76	Игры на развитие внимания и памяти.	1			
77	Игры на развитие внимания и памяти.	1			
78	Эстафеты с гимнастических предметов.	1			
79	Игры на развитие быстроты, ловкости.	1			
80	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			
81	Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением частоты шагов.	1			

82	Бег с преодоление простейших препятствий.	1			
83	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	1			
84	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	1			
85	Медленный бег до 1-2 мин.	1			
86	Медленный бег до 1-2 мин.	1			
87	Прыжок в длину с места.	1			
88	Прыжок в длину с места- контроль.	1			
89	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 3 м.	1			
90	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 3 м.	1			
91	Челночный бег 3x10м.	1			
92	Челночный бег 3x10м.	1			
93	Бег 30 м с высокого старта.	1			
94	Бег 30 м с высокого старта.	1			
95	Бег 30 м с высокого старта – контроль.	1			
96	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			

97	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
98	Круговые эстафеты до 20 м	1			
99	Круговые эстафеты до 20 м	1			
100	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1			
101	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1			
102	Встречные эстафеты.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный медленный бег.	1			
2	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости.	1			
3	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяду, с различными положениями рук.	1			
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	1			
5	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1			
6	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м с низкого старта.	1			
7	Беговые упражнения.	1			
8	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.	1			
9	Прыжок в длину с места.	1			
10	Прыжок в длину с места - контроль.	1			

11	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1			
12	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1			
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
15	Челночный бег (3x5) м.	1			
16	Челночный бег (3x5) м.	1			
17	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
18	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
19	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1			
20	Эстафетный бег.	1			
21	Равномерный медленный бег.	1			
22	Встречные эстафеты.	1			
23	Правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1			

24	Строевые упражнения. Перестроение из шеренги в круг.	1			
25	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки.	1			
26	Упражнения на формирования правильной осанки.	1			
27	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	1			
28	Ходьба по гимнастической скамейке парами.	1			
29	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1			
30	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1			
31	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1			
32	Упражнения с малыми мячами.	1			
33	Вис лёжа на низкой перекладине	1			
34	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1			
35	Упражнения с обручами.	1			
36	Перекувырки в группировке вперёд-назад.	1			
37	Перекувырки в группировке вперёд-назад.	1			

38	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1			
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1			
40	Упражнения на равновесие.	1			
41	Лазание и ползание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке различными способами.	1			
42	Лазание и ползание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке различными способами.	1			
43	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1			
44	Упражнения для развития пространственно-дифференцировке.	1			
45	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1			
46	"Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1			
47	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1			
48	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение».	1			

49	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1			
50	Значение утренней гимнастики. Подвижные игры на выбор.	1			
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			
52	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	1			
53	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1			
54	Эстафеты с предметами.	1			
55	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1			
56	"Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1			
57	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1			
58	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1			
59	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1			
60	Эстафета с мячом.	1			
61	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц».	1			
62	Переноска предметов, спортивного инвентаря.	1			

63	Эстафеты на развитие координации.	1			
64	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками.	1			
65	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками.	1			
66	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя.	1			
67	Передача предметов на месте.	1			
68	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			
69	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			
70	Встречные эстафеты с инвентарем.	1			
71	Подвижная игра «Филин и пташки».	1			
72	Передача мяча и ловля мяча двумя руками из-за головы.	1			
73	Передача мяча и ловля мяча двумя руками из-за головы.	1			
74	Передача мяча и ловля мяча двумя руками от груди.	1			
75	Передача мяча и ловля мяча двумя руками от груди.	1			
76	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	1			
77	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	1			

78	Передача мяча и ловля мяча двумя руками после отскока.	1			
79	Передача мяча и ловля мяча двумя руками после отскока.	1			
80	Упражнения с волейбольным мячом на месте и в движении, в парах.	1			
81	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Равномерный медленный бег.	1			
82	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.	1			
83	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1			
84	Бег с преодолением простейших препятствий.	1			
85	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
86	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
87	Метание теннисного мяча с места на дальность- контроль.	1			
88	Метание теннисного мяча в цель с места.	1			
89	Прыжок в длину с места.	1			
90	Высокий старт 30 м.	1			
91	Высокий старт 30 м.	1			

92	Медленный бег до 1-2 мин	1			
93	Медленный бег до 1-2 мин	1			
94	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
95	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега -контроль.	1			
96	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м.	1			
97	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1			
98	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1			
99	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1			
100	Круговые эстафеты до 20 м	1			
101	Круговые эстафеты до 20 м	1			
102	Медленный бег до 3 мин.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Предупреждение травм во время занятий.	1			
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1			
3	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	1			
4	Бег с изменением темпа.	1			
5	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге.	1			
6	Ускорения до 30 м.	1			
7	Беговые упражнения.	1			
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м.	1			
9	Прыжок в длину с места.	1			
10	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			

11	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1			
12	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1			
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
15	Челночный бег 3х10 м.	1			
16	Челночный бег 3х10м.	1			
17	Метание теннисного мяча с места на дальность- контроль.	1			
18	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1			
19	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1			
20	Чередование бега и быстрой ходьбы.	1			
21	Равномерный медленный бег.	1			
22	Бег 30м с низкого старта.	1			
23	Правила поведения и инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Осанка.	1			
24	Физические качества. Упражнения на развитие физических	1			

	качеств.				
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево.	1			
26	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Строевые упражнения на месте.	1			
27	Ходьба и бег змейкой. Повороты «направо», «налево».	1			
28	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	1			
29	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1			
30	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1			
31	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1			
32	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	1			
33	Вис лёжа на низкой перекладине	1			
34	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1			

35	Упражнения с обручами. Дыхательная гимнастика.	1			
36	Перекаты в группировке вперед-назад.	1			
37	Перекаты в группировке вперед-назад.	1			
38	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			
39	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги.	1			
40	Упражнения на равновесие.	1			
41	Лазание и ползание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке различными способами.	1			
42	Лазание и ползание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке различными способами.	1			
43	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1			
44	Упражнения для развития пространственно-дифференцировке.	1			
45	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1			
46	"Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1			
47	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на	1			

	льдине».				
48	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение».	1			
49	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1			
50	Значение и основные правила закаливания Подвижная игра на выбор.	1			
51	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1			
52	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	1			
53	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	1			
54	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	1			
55	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	1			
56	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	1			
57	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	1			
58	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1			
59	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1			

60	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1			
61	Учебная игра в пионербол.	1			
62	Учебная игра в пионербол.	1			
63	Учебная игра в пионербол по упрощённым правилам.	1			
64	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор».	1			
65	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1			
66	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1			
67	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1			
68	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			
69	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			
70	Эстафеты с мячом.	1			
71	Подвижная игра «Филин и пташки».	1			
72	Передача и ловля волейбольного мяча двумя руками из-за головы.	1			

73	Передача и ловля волейбольного мяча двумя руками из-за головы.	1			
74	Передача волейбольного мяча от груди.	1			
75	Передача и ловля волейбольного мяча одной рукой от плеча.	1			
76	Передача и ловля волейбольного мяча одной рукой от плеча.	1			
77	Упражнения с волейбольным мячом на месте и в движении, в парах.	1			
78	Передача мяча и ловля мяча двумя руками после отскока.	1			
79	Передача мяча и ловля мяча двумя руками после отскока.	1			
80	Встречные эстафеты.	1			
81	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег из различных исходных положений.	1			
82	Техника бега по дистанции. Медленный бег до 3 мин.	1			
83	Техника высокого старта. Бег 30м.	1			
84	Техника низкого старта. Бег 30м.	1			
85	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель.	1			
86	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель-контроль.	1			

87	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1			
88	Метание теннисного мяча на дальность - контроль.	1			
89	Эстафетный бег.	1			
90	Эстафетный бег.	1			
91	Бег на скорость 60 м.	1			
92	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой.	1			
93	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой.	1			
94	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1			
95	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега -контроль.	1			
96	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1			
97	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками - контроль.	1			
98	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1			
99	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1			
100	Прыжок в длину с места.	1			

101	Прыжок в длину с места- контроль.	1			
102	Встречные эстафеты.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса Обязательные учебные материалы для ученика

- Физическая культура: 1-й класс: Матвеев А.П.М.: Просвещение,2023.
- Физическая культура: 2-й класс: Матвеев А.П. 13-е издание, переработанное. М.: Просвещение,2023.
- Физическая культура. 1-4 класс: В.И.Лях. М: Просвещение,2018-2021

Методические материалы для учителя

1. Авторская программы «Физическая культура» (В.М.Белова, В.С.Кувшинова, В.М.Мозговой).
2. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы /Под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой; 8-е издание. - Москва «Просвещение», 2013.
3. Программа составлена на основе авторской программы "Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2019", с использованием программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича», авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук Г.И. Курьерова, Волгоград, «Учитель», 2016.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
4. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/>
Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
5. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>
6. Физкультура – полезные материалы для учителя физкультуры <http://fizkultura-na5.ru/>

Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся

2 класс

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м
6. Челночный бег 3x10м
7. Упражнения на развитие силы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3-4	1-2			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				11-14	8-10	5-7
Прыжок в длину с места, (см)	116-120	111-115	100-110	116-118	113-115	95-112
Бег 30 м с высокого старта, (сек)	8,2-8,0	9,1-8,9	10,2-9,8	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Метание т/м в цель с 2м (5 раз)	3	2	0	3	2	0
Челночный бег 3x10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Метание т/м (м)	15-12	11-10	8-6	11-10	9-7	5-6
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	20	18	20	18	15
Приседания (кол-во раз мин)	26	20	18	25	20	17

Отметка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

3 класс

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

1. Прыжок в длину с места.
2. Метание малого мяча в цель.
3. Метание малого мяча на дальность.
4. Приседания.
5. Бег 30 м.
6. Челночный бег.
7. Наклон вперед из положения сидя.
8. Упражнения на развитие силы.

Контрольные упражнения	Уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)	116-120	111-115	100-110	116-118	113-115	95-112
Бег 30м (сек)	5.5-4.9	5.9-5.6	6.0 и больше	6.3-5.8	6.6-6.4	6.7 и больше
Бросок мяча в цель (5 раз)	4	2	0	2	2	0
Метание мяча на дальность (м)	15-12	11-12	8-6	11-10	9-7	6-5
Челночный бег 3x5м (сек.)	7.9	8.8	9.2	8.2	9.3	10.7
Наклон вперед из положения сидя	+9	+3	-1	+11.5	+6	-2

Отметка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

4 класс

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного мяча в цель
3. Метание теннисного мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м, 60м
6. Челночный бег 3х10м
7. Упражнения на развитие силы
8. Многоскоки
9. Бег 500м

контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	27	25	25	23	20
Метание т/м (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	5
Прыжок в длину с места, см	140-160	132-144	125-131	143-152	126-142	115-125
Бег 30м с высокого старта, с	5.5-4.9	5.9-5.6	6.0 и больше	6,3-5.8	6.6-6.4	6.7 и больше
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 500м	3.30	4.10	4.50	4.10	4.30	5.00
Приседания (кол-во раз/мин)	45	40	38	40	38	35
Челночный бег 3х10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Многоскоки – 8 прыжков	15	14	13	14	13	12
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Отметка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

