

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа
имени генерал-полковника М.И.Потапова»,
д.Рыляки
Юхновского района Калужской области

Принята решением
педагогического совета
школы
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

Утверждено
Директор МКОУ «Основная
общеобразовательная школа»,
д.Рыляки
Юхновского района Калужской
области

Л.А.Гусева
Приказ № 136
от «27» 08 2024 г.

Приложение к
Адаптированной основной общеобразовательной
программе начального общего образования

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

учебного предмета «Физическая культура»

1 - 4 классы

Срок реализации 2024 - 2027 гг.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1- 4 классов является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров

движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей

5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

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

8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства

образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

1 класс

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

1 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и

его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый/второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Зимние забавы Ученики научатся развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота»,

«Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

2 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

➤ *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

➤ *Гимнастика с элементами акробатики*— строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой,

выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

➤ *Легкая атлетика*— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

Зимние забавы— Ученики научатся развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

➤ *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка смешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо

способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

➤ *Знания о физической культуре*— выполнять организационнометодические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

➤ *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя

ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

➤ *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- *Зимние забавы* — Ученики научатся развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

➤ *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные

елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

➤ *Знания о физической культуре* — выполнять организационнометодические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

➤ *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, наматах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

➤ *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

➤ *Зимние забавы* – Ученики научатся развивать интерес к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.

➤ *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
пособы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			

		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска	
		малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела	
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
			Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование			

Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>	
		<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p>
	<p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>	<p>Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>

			<p>Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»</p>
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>		
		<p>Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p>	
		<p>Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p>Метание малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p>Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>	

			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
			Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.
Зимние забавы	<p>Теория: Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.</p> <p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Строим крепость». □ Эстафеты на снегу □ Игра «Лепим снеговика». • Игра «Снежный дартс». • Следопыты □ Веселый бобслей 		
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная</p>		

	<p>передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч</p>
--	--

	<p>снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
--	---

			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками;</p>
			<p>передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
		<p>На материале</p>	<p>раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении</p>

			правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

**Тематическое планирование по физической культуре
1 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
			1
Легкая атлетика- 8 часов. Подвижные игры- 8 часов.			
1.	Организационно-методические указания .Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1	1-я уч. неделя.
2.	Л/а эстафета.	1	1-я уч. неделя.
3.	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	2-я уч. неделя.
4.	Обучение бегу на скорость-30м. с произвольного старта.	1	2-я уч. неделя.
5.	Техника челночного бега.	1	3-я уч. неделя.
6.	Челночный бег 3 х10 м	1	3-я уч. неделя.
7.	Техника метания мешочка на дальность	1	4-я уч. неделя.
8.	Обучение прыжка в длину с места.	1	4-я уч. неделя.
9-16	Подвижные игры.	8	5-я-8-я уч. неделя
Гимнастика -10 часов. Подвижные игры-6 часов.			
17	Техника безопасности на уроках гимнастики. Двигательный режим. Построение, перестроение.	1	9-я- уч. неделя
18	Ходьба, бег по кругу в колонне.	1	9-я- уч. неделя
19-22	Строевые упражнения. ОРУ.	4	10-я- 11-уч. неделя
23-24	Кувырки, прыжки, занятия на матах	2	<u>12-я- уч.неделя</u>
25	Висы на перекладине	1	13-я- уч. неделя
26	Гимнастические упражнения	1	13-я- уч. неделя
27-32	Подвижные игры	6	14-я-16-я уч.неделя
Зимние забавы- 10 часов. Подвижные игры с мячом- 8 часов			
33	Т.Б. при занятиях зимними забавами	1	17 -я- уч. неделя
34-36	Строим замок	3	17-18-я- уч. неделя
37-38	Снежный дартс	2	19 -я- уч. неделя
39-40	Эстафеты на снегу	2	20 -я- уч. неделя
41	Следопыты	1	21 -я- уч. неделя

42	Веселый бобслей	1	21 -я- уч. неделя
43-50	Подвижные игры с мячом	8	22 -25-я- уч. неделя
Подвижные игры с мячом 6 часов. Легкая атлетика 10 часов.			
51-56	Подвижные игры с мячом	6	26- 28 я- уч. неделя
57	Т.Б на уроках легкой атлетики	1	29 -я- уч. неделя
58	Совершенствование прыжка в длину с места	1	29 -я- уч. неделя
59	Челночный бег 3*10	1	30 -я- уч. неделя
60	Л/а эстафеты	1	30 -я- уч. неделя
61	Совершенствование бега на скорость-30м.	1	31 -я- уч. неделя
62	Метание мешочка на дальность.	1	31 -я- уч. неделя
63	Метание мяча в цель	1	32 -я- уч. неделя
64-65	Обучение передачи эстафетной палочки	2	32-33 -я- уч. неделя
66	Л/а полоса препятствий.	1	33 -я- уч. неделя

Тематическое планирование по физической культуре

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
			2 классы
Легкая атлетика- 8 часов. Подвижные игры - 8ч			
1.	Т.Б. по легкой атлетике. Строевые упражнения	1	1-я уч. неделя.
2.	Эстафеты с палочкой- этап 30м.	1	1-я уч. неделя.
3.	Бег 30м. с высокого старта. ОРУ.	1	2-я уч. неделя.
4.	Медленный бег до 500 м	1	2-я уч. неделя.
5.	Комплекс ОРУ. Эстафеты между командами.	1	3-я уч. неделя.
6.	Комплекс ОРУ. Бег 1000 м	1	3-я уч. неделя.
7.	Прыжки в длину с места.	1	4-я уч. неделя.
8.	Эстафеты с предметами	1	4-я уч. неделя.
9-16	Подвижные игры.	8	5-8 я уч. неделя.
Гимнастика -10часов. Подвижные игры-6 часов.			
17.	Т. Б. на уроках гимнастики.	1	9-я уч. неделя.
18.	Строевая подготовка.	1	9-я уч. неделя.
19.	ОРУ. Строевая подготовка.	1	10-я уч. неделя.
20.	ОРУ. Строевая подготовка. Контрольный урок.	1	10-я уч. неделя.
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Висы и упоры.	1	11-я уч. неделя.

22	ОРУ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Висы и упоры.	1	11-я уч. неделя.
23	ОРУ. Акробатические упражнения.	1	12-я уч. неделя.
24	ОРУ. Акробатические упражнения на матах.	1	12-я уч. неделя.
25	Изучения гимнастической комбинации.	1	13-я уч. неделя.
26	Акробатическая комбинация на матах.	1	13-я уч. неделя.
27-32	Подвижная игра с мячом.	6	14-16 я уч. неделя.
Зимние забавы- 10 часов. Подвижные игры-10 часов.			
33	Т.Б. при занятиях зимними забавами	1	17-я уч. неделя.
34-36	Строим замок	3	17-18 я уч. неделя.
37-38	Снежный дартс	2	19-я уч. неделя.
39-40	Эстафеты на снегу	2	20-я уч. неделя.
41	Следопыты	1	21-я уч. неделя.
42	Веселый бобслей	1	21-я уч. неделя.
43-52	Подвижные игры с мячом	10	22-26 я уч. неделя.
Легкая атлетика 8ч. Подвижные игры 8ч.			
53	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе.	1	27-я уч. неделя.
54	Стартовый разгон. Бег с ускорением на 30 м	1	27-я уч. неделя.

55	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	28-я уч. неделя.
56	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	28-я уч. неделя.
57	Тестирование бега на 30м.,	1	29-я уч. неделя.
58	Бег на 500 и 1000 м	1	29-я уч. неделя.
59	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	30-я уч. неделя.
60	Техника метания мяча на дальность с места.	1	30-я уч. неделя.
61- 68	Подвижные игры	8	31- 34 я уч. неделя.

Тематическое планирование по физической культуре

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
			2 классы
Легкая атлетика- 8 часов. Подвижные игры - 8ч			
9.	Т.Б. по легкой атлетике. Строевые упражнения	1	1-я уч. неделя.
10.	Эстафеты с палочкой- этап 60м.	1	1-я уч. неделя.
11.	Бег 60м. с высокого старта. ОРУ.	1	2-я уч. неделя.
12.	Медленный бег до 1000 м	1	2-я уч. неделя.
13.	Комплекс ОРУ. Эстафеты между командами.	1	3-я уч. неделя.
14.	Комплекс ОРУ. Бег 1000 м	1	3-я уч. неделя.
15.	Прыжки в длину с места.	1	4-я уч. неделя.

16.	Эстафеты с предметами	1	4-я уч. неделя.
9- 16	Подвижные игры.	8	5-8 я уч. неделя.
Гимнастика -10часов. Подвижные игры-6 часов.			
17.	Т. Б. на уроках гимнастики.	1	9-я уч. неделя.
18.	Строевая подготовка.	1	9-я уч. неделя.
19.	ОРУ. Строевая подготовка.	1	10-я уч. неделя.
20.	ОРУ. Строевая подготовка. Контрольный урок.	1	10-я уч. неделя.
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Висы и упоры.	1	11-я уч. неделя.
22	ОРУ. Упражнения с гимнастической скакалкой. Висы и упоры.	1	11-я уч. неделя.
23	ОРУ. Акробатические упражнения.	1	12-я уч. неделя.
24	ОРУ. Акробатические упражнения на матах.	1	12-я уч. неделя.
25	Изучения гимнастической комбинации.	1	13-я уч. неделя.
26	Акробатическая комбинация на матах.	1	13-я уч. неделя.
27- 32	Подвижная игра с мячом.	6	14-16 я уч. неделя.
Зимние забавы- 10 часов. Подвижные игры-10 часов.			
33	Т.Б. при занятиях зимними забавами	1	17-я уч. неделя.
34- 36	Строим замок	3	17-18 я уч. неделя.
37- 38	Снежный дартс	2	19-я уч. неделя.

39-40	Эстафеты на снегу	2	20-я уч. неделя.
41	Следопыты	1	21-я уч. неделя.
42	Веселый бобслей	1	21-я уч. неделя.
43-52	Подвижные игры с мячом	10	22-26 я уч. неделя.
Легкая атлетика 8ч. Подвижные игры 8ч.			
53	Инструктаж ТБ по физической культуре в зале, на стадионе.	1	27-я уч. неделя.
54	Стартовый разгон. Бег с ускорением на 60 м	1	27-я уч. неделя.
55	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	28-я уч. неделя.
56	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	28-я уч. неделя.
57	Тестирование бега на 60м.,	1	29-я уч. неделя.
58	Бег на 500 и 1000 м	1	29-я уч. неделя.
59	Тестирование бега на 500 и 1000 м.	1	30-я уч. неделя.
60	Техника метания мяча на дальность с места.	1	30-я уч. неделя.
61-68	Подвижные игры	8	31- 34 я уч. неделя.

Тематическое планирование по физической культуре

4 класс

№	Тема урока	Кол-во	Сроки проведения
---	------------	--------	------------------

		часов	4е классы
Легкая атлетика- 10 часов. Подвижные игры - 6ч			
9.	Вводный инструктаж. Инструктаж по т/б на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	1-я уч. неделя.
10.	Обучение технике бега на короткие дистанции, бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1	1-я уч. неделя.
11.	Прыжок в длину с места.	1	2-я уч. неделя.
12.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета	1	2-я уч. неделя.
13.	Техника метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Мяч капитану».	1	3-я уч. неделя.
14.	Урок соревнование. Бег 30м.	1	3-я уч. неделя.
15.	Техника метания малого мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на дальность. Игра «Метко в цель»	1	4-я уч. неделя.
16.	Челночный бег 3x10.	1	4-я уч. неделя.
17.	Урок игра. Игры с мячами.	1	5-я уч. неделя.
10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1	5-я уч. неделя
11-16	Подвижные игры.	6	6-8-я уч. неделя.
Гимнастика -12часов. Подвижные игры-4 часа			
17	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «День и ночь».	1	9 уч. неделя
18	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	9 уч. неделя
19-22	Строевые упражнения. ОРУ.	4	10 -11 уч. нед.
23-26	Кувырки, прыжки, занятия на матах	4	12 -13 уч. нед.
27	Освоение навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «Два мороза».	1	14 уч. неделя
28	Закрепление навыков в опорных прыжках: опорный прыжок на гимнастического коня. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	14 уч. неделя
29-32	Подвижные игры на основании мини-футбола.	4	15-16 уч. неделя
Зимние забавы 10 часов. Подвижные игры-4 часов. Спортивные игры- 6 часов			
33	Т.Б. при занятиях зимними забавами	1	17-я уч. неделя.
34-36	Строим замок	3	17-18 я уч. неделя.

37-38	Снежный дартс	2	19-я уч. неделя.
39-40	Эстафеты на снегу	2	20-я уч. неделя.
41	Следопыты	1	21-я уч. неделя.
42	Веселый бобслей	1	21-я уч. неделя.
43	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22 нед
44	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22 нед
45	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23 нед
46	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23 нед.
47	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Спортивные игры с баскетбольными мячами.	1	24 нед.
48	Спортивные игры с футбольными мячами.	1	24 нед.
49-50	Спортивные игры с волейбольными мячами.	2	25 нед.
51	Мини-баскетбол	1	26 нед.
52	Мини-футбол	1	26 нед.

Легкая атлетика 8ч. Подвижные игры с мячом 8ч.

53-60	Подвижные игры с мячом. Техника безопасности на уроках подвижных игр.	8	27 -30 нед
61	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	27 нед
62	Совершенствование техники высокого старта, техники челночного бега.	1	27 нед
63	Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель.	1	28 нед
64	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	28 нед
65	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси – лебеди».	1	29 нед
66	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	29 нед

67	Совершенствование техники челночного бега.	1	30 нед
68	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1	30 нед