Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. Г.К. НЕСТЕРЕНКО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН
DN: c=RU, st=Краснодарский край, street=ул. Горького, 64, l=ст. Каневская, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. Г.К. НЕСТЕРЕНКО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН, 1.2.643.100.1=120D313032323333033938303033 38, 1.2.643.100.3=120B303033323733303137383 9, 1.2.643.100.4=120A323333343031343630 39, 1.2.643.3.131.1.1=120C323333343035373333373 433, email=school1@kan.kubannet.ru, givenName=Инна Анатольевна, sn=Сокол, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. Г.К. НЕСТЕРЕНКО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАНЕВСКОЙ РАЙОН

Краснодарский край Каневской район станица Каневская
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.К. Нестеренко

УТВЕРЖДЕНО:
решением педагогического совета
от «29» августа 2023 года протокол№1
председатель _____Сокол И.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)

Уровень образования (класс) - 1-4
Количество часов – 405

Учитель: Серопол Игорь Владимирович, Белый Игорь Викторович

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ I).

УМК Учебник «Физическая культура» В.И.Лях,- М.: «Просвещение», 2019 г.

п.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);
- Приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Закона Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 1 (1 вариант), утвержденной приказом директора школы № 121/102-О от 01 сентября 2023 г.

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

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

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта,в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслениюречевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителяфизкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовыхвнеклассных мероприятий с детьми.

Среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

Программа по «Физической культуре» строится на основе формирования базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности, и подразумевающих обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания учебного предмета. Преемственность обучения на всех уровнях образования, развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее

результаты с учётом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в опоре на организационную помощь педагога. Для этого определены функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности обучающихся, определены связи базовых учебных действий с содержанием учебной программы по «Физической культуре».

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности.

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

Личностные базовые учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений обэтических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- активное включение в общеполезную социальную деятельность;
- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны.

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

- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие слюдьми;
- умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, в быту;
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения другихучастников спорной ситуации;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие слюдьми.

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

- умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану, работатьв общем темпе;

- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать всоответствии с ней свою деятельность.

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

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

Для оценки сформированности каждого действия используется, следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем; 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

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

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

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

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

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

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

Личностные результаты должны отражать:

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

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

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

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

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качествовыполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1и 2 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихсяотносительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать 3 класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки.

Характеристика цифровой оценки (отметки) для учащихся 3-4 класса

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

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

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

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

п.3 ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ:

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

На реализацию программы по физической культуре в 1 классе предусмотрено99 часов, 3 часа в неделю; во 2 - 4 классе – 102 часа, 3 часа в неделю.

п.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

Личностные:

- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- освоение социальной роли ученика, проявление интереса к учению;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
- сформированность представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры).

Предметные:

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

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 1 класс.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанноеих применение.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 2 класс.Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное ихприменение;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,элементов соревнований.

Достаточный уровень:

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

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 3 класс.

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия вподвижных играх и соревнованиях;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованиемв повседневной жизни;
- приобретение коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с детьми ивзрослыми.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 4 класс.Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное ихприменение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки иразвития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя:бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

Учащиеся 1 класса должны знать:
-правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
-правила безопасности при занятиях спортивными упражнениями;
-название снарядов, понятия ходьба, бег, метание, прыжки;
-основные положения рук, ног, туловища, головы;
- должны уметь строиться в колонну по одному, с равнением в затылок, в шеренгу сравнением по разметке;
-выполнять размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге;
-выполнять команды «Встать!» «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
-выполнять передвижение по коридору шириной 20-25 см., по гимнастическойскамейке;
-прыгать в длину с места;
- ориентироваться в спортивном зале, на спортивной площадке.Учащиеся 2 класса должны знать:
- свое место в строю;
- как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!», «Вольно»;
-понятие « направляющий», « замыкающий»;
-правила поведения на уроках гимнастики;
-как правильно дышать во время ходьбы и бега;
-правила поведения на уроках легкой атлетики;
-выполнять правила общественного порядка и правила игр;должны уметь:
- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

-принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;

- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

-не задерживать дыхание при выполнении упражнений;

- метать мячи;

-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземлятся при прыжках вдлину на заданный ориентир;

-выполнять упражнения с предметами и без;

-положительно относиться к окружающей действительности.

Учащиеся 3-го класса должны знать:

-строевые команды;

-как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;

-положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;

-правила 2-3 разученных игр;

-как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;

-правила поведения на занятиях;

-определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость,болевые ощущения, др;

должны уметь:

-выполнять строевые команды учителя;

-отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;

-сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;

- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;

-согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;

-коллективно переносить гимнастические снаряды;

-выполнять высокий старт;

-бежать в медленном темпе до 2 минут;

-быстро пробегать 30 метров;

-прыгать в длину и высоту;

-метать малый мяч с места правой и левой руками;

-самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

Учащиеся 4-го класса должны знать:

-правила поведения при выполнении строевых команд;

- правила гигиены после занятий физическими упражнениями;

-приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

-общие сведения об игре;

-правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;

-фазы прыжка в длину с разбега;

должны уметь:

-выполнять команды «направо!»; «налево!», «кругом!»;

- соблюдать интервал;

-выполнять исходное положение без контроля зрения;

-правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

-выполнять опорный прыжок через козла ноги наскоком в упор на колени, соскокповоротом направо, налево;

-сохранять равновесие на наклонной плоскости;

-выбирать рациональный способ преодоления препятствия;

- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

-выполнять разновидности ходьбы;

-передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на времядистанцию 40 м;

-выполнять прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;

-прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега;

-выполнять передвижение в стойке приставными шагами, остановку по свистку,передачу и ловлю мяча, ведение мяча;

- коммуникативные навыки и умения взаимодействовать с детьми и взрослыми.

п.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре (3 часа)

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

Гимнастика (в 1 классе 20 часов, в 2-4 классах 21 час)

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

Практический материал.

Построения и перестроения. *Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. *Упражнения с предметами*:

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

Легкая атлетика (в 1 классе 34 часа, в 2-4 классах 30 часов)

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

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.

Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высокимподниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голениназад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку,обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередованиебега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкойстоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения:бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижениемвперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте сзахватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжкина одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты смягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшогоразбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнувноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». *Метание.* Правильный захватразличных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием ипередача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольноеметание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левойрукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча надальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальностьс места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры (в 1 классе 43 часа, в 2-4 классах 48 часов)

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

Практический материал.

Подвижные игры(в 1 классе 27 часов, 2-4 классах 24 часа)

Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Элементы спортивных игр (в 1 классе 16 часов, в 2-4 классах 24 часа)

включают в себя подводящие игры и сами спортивные игры, такие как: пионербол(волейбол), баскетбол, футбол.

1.Гражданское воспитание:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуредругих народов;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социальнозначимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разныхсоциальных ситуациях;
- любовь к близким, к своей школе, своему городу, народу, России;
- элементарные представления о своей малой Родине, ее людях, ближайшемокружении и о себе;
- стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, своего города;
- положительное отношение к своему языку и культуре;
- формирование опыта ролевого взаимодействия в классе, школе, семье;

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- уважение к защитникам Родины;
- элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях вистории России и её народов;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России,края, населенного пункта;

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционныхценностей:

- формирование мотивации универсальной нравственной компетенции – «становиться лучше», активности в учебно-игровой, социально ориентированнойдеятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование нравственных представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», внутренней установки в сознании школьника поступать «хорошо»;
- формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих(базовых) ценностей; формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками,родителями в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- принятие соответствующих возрасту нравственных ценностей на основе российских традиций; - умение отвечать за свои поступки;

- негативное отношение к нарушениям порядка в классе, дома и на улице, к невыполнению человеком своих обязанностей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):

- различение красивого и некрасивого, прекрасного и безобразного;
- формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека;
- интерес к продуктам художественного творчества;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- представление и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости - различение хороших и плохих поступков, способность признаватьсяв проступке и анализировать его;
- представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», касающихся жизни в семье и в обществе;
- уважительное отношение к старшим, родителям, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
-бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- представления о недопустимости плохих поступков;
- знание правил этики, культуры речи, недопустимость грубого, невежливого обращения, использования грубых и нецензурных слов и выражений;

5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания):

- мировоззренческие представления, соответствующие современному уровню развития науки и составляющие основу для понимания сущности научной картины мира;
- представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- формирование представлений об основных компонентах культуры и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания, нарушения правил гигиены, правильного питания;
- использование оптимальных двигательных режимов;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- осознание ценности жизни, ответственное отношение к своему здоровью, установка на ЗОЖ, осознание последствий и неприятие вредных привычек;
- необходимость соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- сформированность мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- положительное отношение к учебному труду;
- формирование первоначальных представлений о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда в жизни человека и общества;
- уважение к труду и творчеству близких, товарищей по классу и школе;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности;
- соблюдение порядка на рабочем месте;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

8. Экологическое воспитание:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде;
- формирование элементарных природосберегающих умений и навыков;
- приобретение элементарного опыта природоохранительной деятельности;

- экологически целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле,основе ее существования;
- повышение уровня экологической культуры;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

п.6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1 класс.

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		
	1.Знания о физической культуре.	3	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжела- тельности.	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.	Общение о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Экскурсия по спортивному залу, просмотр инвентаря. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	
1.	Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивная форма. Спортивный зал и его инвентарь. Осанка.	1					3,6
2.	Физическая культура. Утренняя гигиена. Закаливание.	1					3,6
3.	Физическое воспитание. Спорт для здоровья человека.	1					3,6

			развитие, закаливание. Значение правильной осанки.				
4. 5. 6. 7.	2. Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 15-20 см. Повторение комплекса упражнений с флажками. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. Лазание по гимнастической стенке вверх – вниз. Пролезания в обруч. Построение в шеренгу и равнение по носкам. Подлезание под препятствия высотой 40-50 см.	20 1 1 1 1 1	Теоретические сведения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	Овладение социально-бытовыми навыками, используемы-ми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимо-действия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответ-ствующих возрасту ценностей и социальных ролей; сформиро-ванность навыков	Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятия: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости,ритме,	1,6 3,6 6,7 1,6,7

8.	Комплекс упражнений с обручами.	1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <u>Практический материал</u>. Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и	сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжела-тельности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформировавность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к	действиях; - представления основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразви- вающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения	темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев;	1,3,6
9.	Повторение подлезаний под препятствия высотой 40-50 см.	1					1,6
10.	Комплекс упражнений с обручами.	1					6,7
11.	Закрепление подлезаний под препятствия.	1					4,6,7
12.	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке.	1					1,4,6
13.	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1					1,3,6,7
14.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1					3,6
15.	Комплекс упражнений с малыми мячами.	1					4,6,7
16.	Передвижение на четвереньках по кругу на скорость.	1					3,4,6
17.	Повторение комплекса упражнений с мячами.	1					4,6,7

18. 19. 20.	Преодоление полосы препятствий (лазания, ползания, подлезаний). Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа. Понятие о правильной осанке. Упражнение для формирования правильной осанки в положении стоя. Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба по коридору 20 см., по скамейке с различным положением рук.	1 1	живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференци	творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	3,4,6 1,3,6,7 6,7

	Упражнения на равновесие. Кружение на месте, с продвижением. Упражнения с большими мячами. Переноска спортивного инвентаря. Упражнения с прыжками и		ровки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.				

21. 23. 24.	поворотами. Гимнастика для рук. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на равновесие. Упражнения на расслабление мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения с обручами. Дыхательные упражнения.	1 1 1 1					6,7 4,6,7 4,6,7

	3. Легкая атлетика.	34	Теоретические сведения.	Сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоя-тельной жизни; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Узнавать значение правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами	
25.	Т.Б на уроках легкой атлетики.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных				1,6,7
26.	Разучивание основных положений и движений головы, конечностей в упр. на месте.	1					3,4,6,7
27.	Ходьба, ходьба парами, ходьба в колонне с заданием. ОРУ в рассыпную.	1					1,3,6
28.	Повторение основных положений в упражнениях на месте. Ходьба с заданием, с перешагиванием через предметы.	1					4,6,7
29.	Понятие о правильной осанке. Ходьба по разметке, с различной постановкой стоп.	1					1,6,7
30.	Медленный бег в колонне за учителем. Прыжки на двух ногах с продвижением.	1					1,3,6
31.	Построение в колонну, шеренгу – равнение. Бег в колонне с переходом на	1					6,7
32.		1					3,4,6
33.		1					4,6,7
34.		1					3,6,7

	ходьбу. Прыжки с продвижением. Ходьба с заданием. ОРУ с гимнастическими палками. Беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Метание: захват предмета, метание. Упражнения для мелкой моторики рук (передача предметов в колоне) Метание мяча правой, левой рукой. Пробегание отрезков 15-20 м. на скорость. Прыжки в длину с места толчком двух ног.		способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. <u>Практический материал</u>: Упражнения в ходьбе: парами,; обычная в колонне на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с выполнением упражнений на нижние и верхние Упражнения в беге: перебежки группами; медленный бег, в колонне за	ролей; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодей-ствия; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизне-обеспечении;	инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов	легкой атлетики. Выполнение упражнений в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием	

					соревнований; -участие в подвижных играх и эстафетах под	бедра;	

35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48.	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля большого мяча снизу, из-за головы в парах. Передачи мяча в колонне, по кругу. Метание малого мяча. Медленный бег с сохранением осанки. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба с заданием. Пробежки по 15-20 м. Ходьба с изменением направлений по ориентирам. Медленный бег до 1 минуты с переходом на ходьбу. Прыжки в длину с места. Метание колец. Прыжки на двух ногах с продвижением, в длину с места. Метание колец. Прыжки с ноги на ногу. Метание правой, левой руками малого мяча.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы; на носках; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; Беговые упражнения на месте и в движении: с высоким поднимание бедра; захлестывание голени назад; с преодолением простейших препятствий; челночный бег. Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением. Перепрыгивание через начерченну		руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Выполнение упражнений в беге: перебежки группами и по одному 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы на расстоянии; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейн	3,6,7 1,3,6 6,7 6,7 3,6 1,6 4,6,7 6,7 1,6 1,6,7 1,6 3,6 6,7 1,6

49. 50. 51. 52.	Метание малого мяча. Подпрыгивание с захватом предметов. Ходьба с хлопками. Подпрыгивания с касанием предмета. Прыжки в длину с разбега. Упражнения с поворотами. Беговые упражнения. Прыжки в высоту. Медленный бег. Метание большого мяча. Разновидности ходьбы. Метания, сидя из-за головы. ОРУ с малыми мячами. Метание в горизонтальную цель. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Бег с высокого старта на короткие дистанции. Ходьба с изменением направлений.	1 1 1 1	ю линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с			ый с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. Выполнять беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. Д.); семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгива	1,3,6,7 3,6,7 6,7 1,6,7 1,6

	Метание в вертикальную цель. Упражнения для мелкой моторики рук. Метание на дальность. Разновидность		прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание теннисного мяча с			ние через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с	

53. 54. 55. 56. 57. 58.	ходьбы. Бег с низкого старта. ОРУ с мячом. Передачи мячей из разных исходных положений. ОРУ с хлопками. Знакомство с челночным бегом. Беговые упражнения. Челночный бег. Упражнения на восстановление дыхания. Челночный бег. Перепрыгивание через предметы. Общая физическая подготовка.	1 1 1 1 1 1	места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.			небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Осуществлять метание.. метание малых и больших мячей в игре; броски и ловля волейбольных мячей; метание колец на шесты; метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой; метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1,3,6,7 1,4,6 1,6,7 6,7 1,3,4,6

						Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча .	
59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68.	4. Подвижные игры. ОРУ с поворотами. Игра «Рычи, лев, рычи». Разновидности ходьбы. Игра «Лохматый пес». ОРУ лежа на полу. Игра «Фокусник». ОРУ с обручами. Игра «Воробушки и кот». Построение и перестроение. Игра «Говорящий мяч». Беговые упражнения. Игра «Дунем	27 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Выполнение команд «разойдись – становись». Знакомство с правилами игр и поведения в время игр. Знакомство с	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытов	Подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись –становись». Знакомство с правилами	1,6 6,7 1,6,7 1,3,6 1,6 1,3,6,7 1,6,7 1,3,4,6 1,3,6

	раз…».		прыжками	ыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;	элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и	игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления	
69.	ОРУ с мячами. Игра «Узнай фигуру».	1	в ориентир, шагом в разных направлениях				1,3,6,7
70.	Построение по заданному ориентиру. Игра: «Повторяй за мной». Построение в колонны с интервалом на вытянутые руки. Игра «Совушка». Прыжок в длину с места в ориентир. Игры «Салки». «Совушка». Построение в колонны с интервалом на вытянутые руки. Игра: «Что изменилось». Шаг в разных направлениях в	1	в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом. Перекатывание сидя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Поочередные и одновременные движения руками. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание				1,4,6 1,3,6,7

					физической подготовки	мышц туловища. Лежа на животе с опорой на	

71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79.	обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Игра: «Салки». Принятие исходных положений по словесной инструкции учителя. Игра «У медведя во бору». ОРУ с мячами Игра: «Слушай сигнал». ОРУ с мячами. Игра « Мяч соседу». Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Игра «Карлики-Великаны». Выполнение различных упражнений с контролем и без контроля зрением. Игра: «Мяч соседу», «Карлики-Великаны». Коррекция осанки. Игры «К своим	1 1 1 1 1 1 1 1 1	прямой ноги. Упор сидя сзади, поднять ногу. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой, ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Одновременные и	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;	человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд.	руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание с скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.	1,3,6 6,7 1,6,7 1,3,6 1,3,6,7 1,4,6 1,6,7 1,3,4,6 4,6 1,6,7

80. 81. 82. 83.	флажкам». Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Игры: «К своим флажкам», «Запрещенное движение». Упражнения по коррекции осанки. Игры: «К своим флажкам», «Запрещенное движение». Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игры: «Кошки-мышки». Упражнения для развития мышц кистей рук. Игра: «Гуси-лебеди». ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Наблюдатель». Движение в колонне по заданным	1 1 1 1	поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, на до головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Перебрасыв			Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые	6,7 1,6,7 1,6 1,3,6

	ориентирам. Игра «Удочка». ОРУ с малыми мячами. Игры: «Удочка», «Иди прямо». Передача большого мяча в колонне. Повторение игр с		ание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.			движения. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля	

84.	бегом и прыжками. ОРУ с малыми мячами. Повторение коррекционных игр.	1				его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	1,3,4,6

	5.Элементы спортивных игр.	16	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие	Знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразви- вающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодей- ствие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладевать игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	
85.		1					1,4,6
86.	Перекладывание мяча из руки в руку в различных И.П.. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».	1					1,6,7
87.	Повторение изученных упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.	1					1,3,6
88.		1					1,6
89.		1					1,4,6
90.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Докати мяч», «Догони мяч».	1					6,7
91.		1					1,6
92.		1					6,7
93.	Игры на внимание. Игра «Закати мяч».	1					1,6
94.		1					1,6
95.	Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки».	1					6,7
96.		1					1,3,6
97.		1					1,6,7
98.	ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы».	1					3,6,7
99.	Разновидности ходьбы. Игра	1					1,6,7
							6

	«Свободное место». ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее». ОРУ с мячом. Игра «Поймай и передай». ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой». Эстафеты с волейбольным мячом. Беговые упражнения. Игра «Точно в цель». Разновидности ходьбы. Игра «Стрельба по мишени». Футбольные эстафеты.			этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней		

					гимнастики под руководством учителя.		
	ИТОГО: 99 часов						

2 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на	Основные направления воспитательной
				Личностные	Предметные		

						уровне базовых учебных действий)	деятельности
1. 2. 3.	1.Знания о физической культуре. Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивная форма. Спортивный зал и его инвентарь. Значение осанки. Физическая культура. Утренняя гигиена. Закаливание. Физическое воспитание. Спорт для здоровья человека.	3 1 1 1	Беседы о :технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство с спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое	Осознание себя как гражданина России; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их	Узнавать о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	3,6 3,6,7 1,4,6

			развитие, закаливание. Значение правильной осанки.		применение.		
4. 5. 6. 7. 8.	2. Гимнастика. Т.Б на уроках гимнастики. Спортивная форма. Комплекс упражнений с флажками. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 15-20 см. Повторение комплекса упражнений с флажками. Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. Лазание по гимнастическо	2 1 1 1 1 1 1	Теоретические сведения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики	Сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственно	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятия: колонна, шеренга,	1,6 3,6 6,7 1,6,7 1,3,6

9.	й стенке вверх – вниз. Пролезания в обруч. Построение в шеренгу и равнение по носкам. Подлезание под препятствия высотой 40-50 см. Комплекс упражнений с обручами. Повторение подлезаний под препятствия высотой 40-50 см. Комплекс упражнений с обручами. Закрепление подлезаний под препятствия.	1	. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <u>Практический материал</u>. Построения и	й отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной	правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении	круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;	1,6 6,7

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений с малыми мячами. Передвижение на четвереньках по кругу на скорость. Повторение комплекса упражнений с малыми мячами. Преодоление полосы препятствий. Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища в положении лежа. Комплекс упражнений с гимн. Палками. Упражнения дл	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастиче	жизни. Сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;	общеразви-вающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности	упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространстве	4,6,7 1,4,6 1,3,6,7 3,6 4,6,7 3,4,6 4,6,7 3,4,6 1,3,6,7 6,7

21 22 23	я укрепления мышц туловища в положении лежа. Понятие о правильной осанке. Упражнение для формирования правильной осанки в положении стоя. Упражнение для формирования правильной осанки. Ходьба по коридору 20 см., по скамейке с различным положением рук. Упражнения на равновесие. Кружение на месте, с продвижением. Упражнения с обручем. Дыхательные упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц	1 1 1 1	ским и палками; флажками; малым и обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	нно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	6,7 4,6,7 4,6,7 3,6,7

	туловища в положении лежа. Разновидности ходьбы. Упражнения на равновесие. Упражнения с набивными мячами. Переноска грузов. Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины.						

24	Упражнения на равновесие. Передача спортивного инвентаря.						

	3. Легкая атлетика.	30	Теоретические сведения.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытов	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Узнавать значение правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности	
25	Т.Б на уроках легкой атлетики.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной				1,6,7
26	Ходьба в колоне. Медленный бег.	1					4,6,7
27	Разновидности ходьбы. Постановка ног при беге.	1					1,3,6
28	Дыхательные упражнения.	1					4,6,7
29	Беговые упражнения на месте.	1					1,6,7
30	Упражнения на расслабление мышц.	1					1,3,6
31	ОРУ с мячом. Эстафеты с бегом.	1					6,7
32	Разновидности ходьбы.	1					3,4,6
33	Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1					4,6,7
34	ОРУ с обручем. Метание колец на шесты.	1					3,6,7
35	Беговые упражнения.	1					3,6,7
36	Захват мяча для метания.	1					1,3,6
37	Бег на короткие дистанции. Метание на дальность.	1					6,7
38	ОРУ со скакалками. Метание в цель.	1					6,7
39	ОРУ с мячом. Прыжки на месте и с	1					3,6 1,6

40 41 42 43	продвижением. Разновидности ходьбы. Бег на средние дистанции. ОРУ с гимнастическими палками. Метание в вертикальную цель. Беговые упражнения. Подпрыгивание вверх на месте с захватом предмета. ОРУ с прыжками. Метание набивного мяча двумя руками. Разновидности ходьбы. Бег на длинные дистанции. ОРУ с мячом. Челночный бег. Строевые упражнения. Перепрыгивание через предметы. Беговые упражнения. Броски и ловля волейбольных мячей. Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1 1 1 1 1	осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. <u>Практический материал</u>: Упражнения в ходьбе. Ходьба с различным положением рук и ног. Упражнения в беге: бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт. Беговые упражнения на месте и в движении. Прыжковые упражнения. Перепрыги	ыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстникам	- представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; совместное участие	и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнение упражнений в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с	4,6,7 6,7 1,6 1,6,7

			вание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с	и в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательност	с сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание правил и техники выполнения	высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Выполнение упражнений в беге: перебежки группами и по одному 15—20	

44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54	Упражнения на расслабления мышц ног. Прыжки на скакалке. Метание на дальность. Прыжки с места в длину. Упражнения для рук. Беговые упражнения. Челночный бег. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ с мячом. Эстафеты с прыжками и бросками мяча. Метание мяча сидя двумя руками. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с небольшого разбега. Разновидности ходьбы. Метание набивного мяча. Бег на длинные дистанции. Дыхательные упражнения.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с разными видами разбега. Метание. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мячей с места в цель	и, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.	двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	м; медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы на расстоянии; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через	1,6 3,6 6,7 1,6 6,7 3,6,7 \ 6, 7 1,6,7 1,6 1,3,6,7

	ОРУ с мячом. Передачи мяча разными способами. Прыжки способом «согнув ноги». Эстафеты с бегом и прыжками. Разновидности ходьбы. Бег на скорость.		левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча. РАС: вступать в контакт и работать в паре «учитель-ученик»; демонстрировать и озвучивать каждое упражнение, подбадривать успехи, проверять самочувствие и наблюдать за внешними признаками и утомленности			начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Правильный захват различных предметов для выполнения метания мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне; произвольное метание малых и больших	

						мячей в игре; Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча.	
55 56	4. Подвижные игры. Т.Б на уроках физической культуры. Построение по заданным ориентирам. Игра: «Повторяй за	24 1 1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временн	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности	1,3,4,6 1,6,7 1,6,7

57	мной». Построение в обозначенном месте. Игра «Совушка». Выполнение команды «разойдись – становись». Игра «Салки».	1	ой дифференцировки и и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд	отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о	физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание	движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые рук и. Выполнение команд «разойдись -становись». Знакомство с	1,4,6

58	Перестроение. Игра «Что изменилось».	1	«разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и	насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и	основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; участие в оздоровительных занятиях	правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры:	6,7
59		1					1,6,7
60	ОРУ с мячом. Игра «Говорящий мяч».	1					3,6
61	Перекладывание мяча из разных исходных положений.	1					1,4,6,7
62		1					4,6
63	Игра «У медведя во бору».	1					
64	ОРУ с мячом. Игра «Слушай сигнал».	1					1,4,6
65	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1					1,3,4,6
66	Игра «Мяч соседу».	1					1,6,7
67	Упражнения для укрепления мышц шеи.	1					6,7
68	Игра «У медведя во бору».	1					6,7
69	Упражнения с различными положениями рук.	1					4,6,7
70	Игра «Говорящий мяч».	1					6,7
71	Упражнения для укрепления						4,6,7

72 73 74 75	мышц ног. Игра «Совушка». Упражнения на гимнастической скамейке лежа. Игра « Карлики-Великаны». Упражнения для укрепления мышц ног. Игра: «Повторяй за мной». Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Что изменилось». Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Игра «Запрещенное движение». Упражнения на равновесие. Игра «Кошки-мышки». Разновидности ходьбы. Игра «Гуси-лебеди». Упражнения для укрепления мышц спину.	1 1 1 1 1	ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп; круговые движения стопой. Ходьба по канату. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук	социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживан	в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание правил и техники выполнения двигательных действий	подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениям	3,6 1,4,6 6,7 3,6,7

	Игра «Наблюдатель». Упражнения для рук. Игра «Удочка». Пальчиковая гимнастика. Игра «Иди прямо». ОРУ с гимнастическими палками. Игра « Карлики-Великаны».		и пальцев. Повторение упражнений с гимнастическим и палками. Перекладывание палки. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Знакомство с	ия к чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным	, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований	и для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Перекладывание палки из одной руки в другую перед	

76 77 78	Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу». ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Слушай сигнал». Эстафеты с передачами мяча.	1 1 1	упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, по дногами.	ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.	техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	собой. Знакомство с упражнениями с малыми и большими мячами: Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами. РАС: слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, соблюдать основы безопасности и бережного поведения, осваивать двигательные навыки, координацию, последовательность движений, слушать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности.	6,7 1,3,6,7

79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90	5.Элементы спортивных игр. Перекладывание мяча из руки в руку в различных И.П.. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены». Повторение изученных упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Докати мяч», «Догони мяч». Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки». Игры на внимание. Игра «Закати мяч». ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы». Разновидности ходьбы. Игра «Свободное место».	24 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Упражнения без предметов: основные положения и	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытов	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнени	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладевать игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота;	1,6,7 1,3,6 4,6 1,4,6 3,6 6,7 1,6 1,3,6 6,7 3,6 1.4,6 6,7

	ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее». ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче». ОРУ с мячом. Игра «Поймай и передай». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой». Эстафеты с волейбольным мячом. Разновидности ходьбы.		движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с	ыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и	и строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных	развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг). Выполнение	

91	Игра «Стрельба по мишени».		предметами: с гимнастическим и палками; флажками; малым и обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг). Упражнения в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки;	освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;	действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий по	упражнений в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром	6,7
92	Беговые упражнения.	1					1,3,6
93	Игра «Точно в цель».	1					4,6,7
94	Футбольные эстафеты.	1					1,6,7
95	Разновидности ходьбы. Игра «Борьба за мяч».	1					1,6
96	ОРУ с мячами. Игра «Полет мяча».	1					1,4,6
97	Беговые упражнения. Игра «Мяч капитану».	1					1,6
98	Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Летучий мяч».	1					1,3,6
99	ОРУ с хлопками. Игра «Свободное место».	1					4,6
100	Дыхательные упражнения. Игра «Мяч в обруче».	1					1,6,7
101	Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».	1					1,4,6
102	Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой». Эстафеты с	1					

	мячами. Упражнения на расслабления мышц.		в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимание бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.	д руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д.	
	ИТОГО: 102 часа						

3 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		
1	1.Знания о физической культуре. Т.Б на уроках физической культуры. Понятие физическая культура. Личная гигиена.	3 1	Беседы о :технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время	Осознание себя как гражданина России; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и	Узнавать о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной	3,6

2 3	Спортивная форма. Закаливание. Физические качества. Формирование положительных качеств. Понятие физическое воспитание. Правильная осанка.	1 1	занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство с спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	насущно необходимом жизнеобеспечении; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.	формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство с спортивным залом, инвентарем. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	3,6,7 1,4,6

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	2. Гимнастика. Т.Б на уроках гимнастики. Построение и перестроение. Гимнастические снаряды. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Разновидности ходьбы. Упражнения на гимнастических коврика х. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесия на полу. Упражнения на укрепления мышц спины и живота.	21 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Теоретические сведения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных	Сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелате- льности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятия: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с	1,6 3,6 6,7 1,6,7 1,3,6 1,6 6,7 4,6,7 1,4,6 1,3,6,7 3,6

	Ходьба с различным положением ру к. Лазание по гимнастич еской стенке. ОФП. Упражнения на расслабления мышц. ОРУ на гимнастическо й скамейке. Упражнения в равновесии. Беговые упражнения. Упражнения н а		усилий. Развитие двигательн ых способност ей и физических качеств с помощь ю средств гимнасти ки. <u>Практиче ский материал</u>. Построени я и перестроен ия. Упражнени я без предметов: основные положения и движения рук, ног, голо вы, туловища; упражнени я для расслаблени я	труду, работе н а результ ат, бережн ому отношению к материальны м и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятел ьной жизни. Сформирова н- ность адекватных представлен ий о собственных возможностя х, о насущно необходимом жизнеоб еспе- чении;	представлен ия о двигательн ых действиях; - знани е основ ных строев ых коман д; -подсчёт пр и выполнени и общераз ви- вающих упражне ний; -ходьба в различном темпе с различн ыми исходными положения ми; взаимодейс твие со сверстника ми	помощью средств гимнастики. Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения б ез предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения дл я расслабления мышц; мышц ше и; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; дл я развития мыш ц	

14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	расслабление мышц шеи. ОРУ с хлопками. Перелезание через предметы. ОРУ с обручами. Пролезание и перекатывания обруча. Разновидности ходьбы. Упражнения с набивными мячами. ОФП. Упражнения на расслабления мышц. Упражнения на равновесие. Переноска грузов. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке. Беговые упражнения. Знакомство с техникой подтягивания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения дл	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	4,6,7 3,4,6 4,6,7 3,4,6 1,3,6,7 6,7 6,7 4,6,7 4,6,7 3,6,7

	я укрепления мышц спины. ОФП. Передача предметов. Прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Упражнения на равновесие.		перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.				
25 26 27 28 29	<u>3. Легкая атлетика</u>. Т.Б на уроках легкой атлетики. Положение тела при ходьбе и беге. Построение. Значение осанки. Спортивная форма. Перестроение. Ходьба в колоне. Ходьба с изменением положения	30 1 1 1 1 1	<u>Теоретические сведения.</u> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	Сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;	Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; оказание посильной помощь и поддер	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий о начале ходьбы и	1,6,7 3,4,6,7 1,3,6 4,6,7 1,6,7

30 31	ру к. Медленный бег. Ходьба пара ми. Прыжки на скакалке. Обучение захва ту предметов. Разновидности ходьбы. Медленный бе г. Высокий старт. Разновидности ходьбы. Бег с высоко старта на короткие дистан ции. Дыхательные упражнения. Беговые упражнения на месте. Метание	1 1	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомлен ие учащихся с правилами дыхания в о время ходьбы и бега. Ознакомле ние учащихся с правильны м положение м тела во вре мя выполнения ходьбы, бег а, прыжков, метаний. Значение	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющем ся и развивающе мся мире; принятие и освоение социальной роли обучающего ся, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности овладе ние социал ьно-	жки сверстника м в процессе участия в подвижных играх и соревнован иях; владение комплекса ми упражнени й для формирова ния правильно й осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровите льных занятиях в режиме дня (физкультм инутк и); выполнение	бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполн ения ходьбы, бега, прыжков, метани й. Узнавать значени е правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнение	1,3,6 6,7

	мяча.		правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. <u>Практический материал</u>: Упражнения в ходьбе. Ходьба с различным положением рук и ног. Упражнения в беге: бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт. Беговые упражнения на месте и в движении. Прыжковые упражнения.	бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; воспитан	строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразви- вающих упражнений. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней	упражнений в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром	3,4,6
32	ОРУ с хлопками. Прыжковые упражнения.	1					4,6,7
33	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча в горизонтальную цель.	1					3,6,7
34	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1					3,6,7
35	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами и прыжками.	1					1,3,6
36	Метание в вертикальную цель. Техника низкого старта.	1					6,7
37	Бег на средние дистанции. Дыхательные упражнения.	1					6,7
38	ОРУ с мячом. Метание на дальность с места.	1					3,6
39	Прыжковые упражнения. Метание на дальность с места.	1					1,6
40	Перепрыгивание через предметы. Упражнения на	1					4,6,7
41		1					6,7
42		1					1,6
43		1					1,6,7
44		1					1,6
45		1					3,6
							6,7
							1,6

46 47 48 49	укрепления мышц спины и живота. Беговые упражнения. Метание набивного мяча сидя. Бег на длинные дистанции. Упражнения на расслабления мышц. Прыжки с высоты с правильным приземлением. Прием и передача предметов. Беговые упражнения. Броски большого мяча стоя. ОРУ с мячами. Передача и броски мячей. Прыжки способом «согнув ноги». Упражнения для укрепления мышц спины и шеи. Челночный бег. Дыхательные упражнения. Прыжки на скакалке.	1 1 1 1	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с разными видами разбега. Метание. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.	ие эстетических потребностей, ценностей и чувств; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни. развитие этических чувств, проявление доброжела- тельности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопережив	гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; подсчёт при выполнении общеразви- вающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д. Выполнение упражнений в беге: перебежки группами и по одному 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы на расстоянии; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой	1,3,6,7 3,6,7 6,7 1,6,7

	Подпрыгивания с захватом предметов. Метание колец на шесты. Бег на длинные дистанции.		Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание	ания к чувствам других людей;		стоп ;повторный бег на скорость; низкий старт. Выполнять беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.); семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на	

50 51 52 53 54	Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления мышц. Разновидности ходьбы. Метание мяча с шага. ОРУ с гимнастическими палками. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения. Беговые упражнения. Прыжки в высоту с нескольких шагов. Гимнастика для рук. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1 1 1 1 1	теннисного мяча. Броски набивного мяча.			месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в Осуществлять метание. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой	1,6 1,3,6,7 1,4,6 1,6,7 6,7

						руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	
55 56 57 58 59 60	4. Подвижные игры. Т.Б на уроках физической культуры. Построение по заданным ориентирам. Игра: «Повторяй за мной». Построение в обозначенном месте. Игра «Совушка». Выполнение команды «разойдись – становись». Игра «Салки».	24 1 1 1 1 1 1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководств	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение	3,6,7 6,7 1,3,6 4,6 1,4,6 4,6 1,4,6

61 62 63	Перестроение. Игра «Что изменилось». ОРУ с мячом. Игра «Говорящий мяч». Перекладывание мяча из разных исходных положений. Игра «У медведя во бору». ОРУ с мячом. Игра «Слушай сигнал». Упражнения для укрепления мышц туловища. Игра «Мяч соседу». Упражнения для	1 1	интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись – становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх,	возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспе-чении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и	ом учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; -знание основных строевых	команд «разойдись –становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание	4,6,7 3,6,7 6,7

64	укрепления мышц шеи. Игра «У медведя во бору».	1	опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя.	принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей	команд; -подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстника	мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбо	1,6,7
65	Упражнения с различными положениями рук.	1	Переклады вание мяча с одного места в другое.				3,4,6
66	Игра «Говорящий мяч».	1	Переклады вание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Повторение упражнени				6,7
67	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра «Совушка».	1					1,4,6
68	Упражнения на гимнастической скамейке лежа. Игра « Карлики-Великаны».	1					1,3,6
69	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра: «Повторяй за мной».	1					1,4,6,7
70	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Что изменилось».	1					1,3,6
71	Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Игра «Запреще	1					6,7
72		1					1,6,7
73		1					1,6,7
74		1					6,7
75		1					1,3,6
76		1					1,4,6
							6,7
							6,7

77 78	нное движение ». Упражнения на равновесие. Игра «Кошки-мышки». Разновидности ходьбы. Игра «Гуси-лебеди». Упражнения для укрепления мышц спину. Игра «Наблюдатель». Упражнения для рук. Игра «Удочка». Пальчиковая гимнастика. Игра «Иди прямо». ОРУ с гимнастическими палками. Игра « Карлики-Великаны». Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу». ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Слушай сигнал». Эстафеты с	1 1	й с гимнастическим и палками: удерживая палки двумя рукам и хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, на д головой. Переклады вание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Знакомство с упражнени	и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятел	м в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий по д руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техник и безопасности в процессе	ку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак,	

	передачами мяча.		ями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	ьной жизни.	участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками	

						хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	

79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93	5.Элементы спортивных игр. Перекладывание мяча из руки в руку в различных И.П.. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены». Повторение изученных упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игры: «Докати мяч», «Догони мяч». Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки». Игры на внимание. Игра «Закати мяч». ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы». Разновидности ходьбы. Игра «Свободное место».	24 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Упражнения без предметов: основные положения и	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытов	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладевать игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышцы; укрепления мышц спины и живота;	1,3,6,7 3,6,7 4,6,7 6,7 1,6,7 1,6,7 1,3,6,7 1,6,7 6,7 6,7 1,3,6 1,4,6 1,3,6,7 1,4,6 1,6 1,6,7 1,6

94	ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее». ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче». ОРУ с мячом. Игра «Поймай и передай». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой». Эстафеты с волейбольным мячом. Разновидности ходьбы. Игра «Стрельба по мишени». Беговые упражнения. Игра «Точно в цель». Футбольные эстафеты. Разновидности ходьбы. Игра «Борьба за мяч». ОРУ с мячами. Игра	1	движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическим и палками; флажками; малыми обручами; малыми	ыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и	представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководств	развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг). Выполнение упражнений в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой	1,3,6

			мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2кг).		ом учителя; знание прав ил бережного	линии, ходьба на носках, на пятках, н а	

95 96 97 98 99 100 101 102	«Полет мяча». Беговые упражнения. Игра «Мяч капитану». Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Летучий мяч». ОРУ с хлопками. Игра «Свободное место». Дыхательные упражнения. Игра «Мяч в обруче». Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой». Эстафеты с мячами. Упражнения на расслабления мышц.	1 1 1 1 1 1 1	Упражнения в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через	сверстникам и в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению	обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техник и безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д.	1,4,6 1,4,6,7 1,6,7 1,6,7 1,3,4,6 4,6,7

			большие мячи с высоким поднимани ем бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба с различным положение м рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д.	к материальны м и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятел ьной жизни.			
	ИТОГО: 102 часа						

4 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		

1 2 3	1.Знания о физической культуре. Т.Б на уроках физической культуры. Понятие физическая культура. Личная гигиена. Закаливание. Спортивная форма. Польза заряд ки. Физические качества. Формирование понятий опрятн ость, аккуратность. Понятие физическое	3 1 1 1	Беседы о :технике безопаснос ти на уроках физическо й культуры; предупреж дение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство с о спортивны м	Осознание себя как гражданина России; сформирова нность адекватных представле ний о собственн ых возможнос тях, о насущно необходимо м жизнеобеспе чении; владение навыками коммуникац ии и принятыми нормами социального взаимодейств ия;	Представл ения о физическо й культуре как средстве укреплени я здоровь я, физичес кого развити я и физичес кой подгото вки человек а; выполне ние комплек сов утренне й гимнастик и под руководст вом учителя;	Узнавать о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупрежден ие травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство с о спортивным залом, инвентарем. Понимать значение понятий физическая культура и	1,3,6 4,6,7 3,4,6

	воспитание. Правильная осанка.		залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.	воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	

4	2. Гимнастика. Т.Б на уроках гимнастики. Построение и перестроение.	21 1	Теоретические сведения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных	Сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелате- льности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятия: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических	1,3,4,6
5	Гимнастические снаряды. Построение и перестроение.	1					4,6,7
6	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1					4,6,7
7	Упражнения для укрепления мышц.	1					1,3,6
8	Разновидности ходьбы. Упражнения на гимнастических коврике.	1					1,3,6,7
9	ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке	1					1,4,6
10	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке.	1					1,4,6,7
11	Упражнения на равновесия на полу.	1					1,3,6,7
12	Упражнения на укрепления	1					3,6,7
13		1					6,7
14		1					6,7
		1					1,6,7
		1					1,3,6

	мышц спины и живота. Упражнения с фитболами. Упражнения на расслабления мышц Ходьба с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Беговые упражнения. Упражнения на расслабление мышц шеи. ОРУ эспандерами. Пролезание и перекатывания обруча.		усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <u>Практический материал</u>. Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание;	на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни. Сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспе- чении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-	представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразви- вающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством	качеств с помощью средств гимнастики. Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими	

			для развития мышц кистей рук и				

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	Разновидности ходьбы. Упражнения с набивными мячами. ОФП. Упражнения на расслабления мышц. Упражнения на равновесие. Переноска грузов. Ходьба по дорожке балансиру. Перелезание через предметы. Беговые упражнения. Знакомство с техникой подтягивания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для укрепления мышц спины. Прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения. ОФП. Передача предметов. ОРУ с гимнастически	1 1 1 1 1 1 1 1 1	пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов;	бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1,4,6,7 1,3,6,7 1,6,7 1,4,6 6,7 6,7 1,6,7 1,3,6

	ми палками. Лазание по наклонной скамейке. ОРУ со скакалками. Прыжки на скакалке. Упражнения на равновесие.		прыжки.				
25 26 27 28 29 30	3. Легкая атлетика. Т.Б на уроках легкой атлетики. Положение тела при ходьбе и беге. Построение. Значение осанки. Спортивная форма. Перестроение. Ходьба в колоне. Ходьба парами. Прыжки на скакалке. Обучение захвату предметов.	30 1 1 1 1 1 1	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и	Сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; овладение начальными навыками адаптации	Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с	1,3,6,7 6,7 3,6,7 1,6,7 1,3,6,7 6,7 3,6,7

31 32	Ходьба с изменением положения ру к. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Медленный бе г. Высокий старт. Беговые упражнения на месте. Метание мяча. Разновидности ходьбы. Бег с высоко старта на короткие дистан ции. Дыхательные упражнения. ОРУ с хлопками. Прыжко вые упражне ния.	1 1	бега; ознакомлен ие учащихся с правилами дыхания в о время ходьбы и бега. Ознакомле ние учащихся с правильны м положение м тела во вре мя выполнения ходьбы, бег а, прыжков, метаний. Значение правильной осанки пр и ходьбе. Развитие двигательн ых способност ей и	в динамично изменяющем ся и развивающе мся мире; принятие и освоение социальной роли обучающего ся, проявление социально значимых мотивов учебной деятельн ости овладен ие социаль но-бытовыми навыками, используем ыми в повседневн ой жизни	участия в подвижных играх и соревнован иях; владение комплекса ми упражнени й для формирова ния правильно й осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровите льных занятиях в режиме дня (физкультм инутк и); выполнени е строевых команд, ведение подсчёта при выполнени и общеразви-	правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполн ения ходьбы, бега, прыжков, метани й. Узнавать значени е правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнение упражнений в ходьбе: ходь ба парами по круг у, взявшись за руки; обычная ходьба в	6,7 4,6,7

33	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1	физических качеств средствами легкой атлетики. Практический материал: Упражнения в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости;	владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;	вающих упражнений. Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения	умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным	6,7
34	Ходьба с различным положением рук. Метание мяча в горизонтальную цель.	1					3,4,6
35	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами и прыжками.	1					4,6,7
36	Метание в вертикальную цель. Техника низкого старта.	1					1,4,6
37	ОРУ с мячом. Метание на дальность с места.	1					1,4,6,7
38	Бег на средние дистанции. Дыхательные упражнения.	1					6,7
39	Прыжковые упражнения. Метание на дальность с места.	1					1,4,6
40	Перепрыгивание через предметы. Упражнения на укрепления мышц спины и живота.	1					1,4,6,7
41	Бег на длинные	1					4,6,7
42		1					1,3,6,7
43		1					1,4,6,7
44		1					6,7
45		1					3,6,7
46		1					1,3,6,7
							1,4,6,7

47 48 49	дистанции. Упражнения на расслабления мышц. Беговые упражнения. Метание набивного мяча сидя. Беговые упражнения. Броски большого мяча стоя. Прыжки с высоты с правильным приземлением. Прием и передача предметов. ОРУ с мячами. Передача и броски мячей. Прыжки способом «согнув ноги». Упражнения для укрепления мышц спины и шеи. Подпрыгивания с захватом предметов. Метание колец на шесты. Челночный бег. Дыхательные упражнения.	1 1 1	с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимани ем бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Упражнения в беге. Беговые упражнения на месте и в	сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни. Развитие этических чувств, проявление доброжела-тельности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;	на уроках физической культуры и осознанное их применение; подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Выполнение упражнений в беге: перебежки группами и по одному 15—20 м; медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы на расстоянии; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. Выполнять беговые упражнения	1,6,7 1,3,6,7 4,6,7 1,3,6,7

	Прыжки на скакалке Бег на длинные дистанции. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления мышц.		движении: с высоким поднимание бедра; захлестывание голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. Д.); семенящий бег; челночный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжки			на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. Д.); семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание	

50 51 52 53 54	Разновидности ходьбы. Метание мяча с шага. Прыжки в длину с разбега. ОФП. Дыхательные упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча в вертикальную цель. Беговые упражнения. Прыжки в высоту с нескольких шагов. Гимнастика для рук. Челночный бег. Метание мяча на дальность.	1 1 1 1 1	на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Метание. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча			через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с	1,4,6,7 6,7

						прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
55 56 57 58 59 60 61 62	<u>4. Подвижные игры</u>. Т.Б на уроках физической культуры. Построение по заданным ориентирам. Игра: «Повторяй за мной». Построение в обозначенном месте. Игра «Совушка». Выполнение команды «разойдись – становись». Игра «Салки». Перестроение. Игра «Что изменилось».	24 1 1 1 1 1 1 1 1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнени	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеоб	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись – становись». Знакомство	1,3,6,7 4,6,7 1,6,7 6,7 6,7 4,6,7 6,7 1,4,6,7 6,7

63 64	ОРУ с фитболами. Игра «Говорящий мяч». Перекладывание мяча из разных исходных положений. Игра «У медведя во бору». ОРУ с мячом. Игра «Слушай сигнал». Упражнения для укрепления мышц туловища. Игра «Мяч соседу». Упражнения для укрепления мышц шеи. Игра «У медведя во бору». Упражнения с различными положениями рук. Игра «Говорящий	1 1	е команд «разойдись – становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони	еспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,	на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразви-вающих упражнений; участие в оздоровительных занятиях в	с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на	1,4,6,7 4,6

			H a				

	мяч».		другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Повторение упражнений с гимнастическим и палками. Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатыва	принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивост	режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание правил и техники выполнения двигательных действий, примене	животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство	
65	Упражнения с лентами эспандерами.	1					1,3,6
66	Игра «Совушка».	1					1,4,6,7
67	Упражнения на гимнастической скамейке лежа. Игра « Карлики-Великаны».	1					1,3,6
68		1					1,3,4,6
69	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра: «Повторяй за мной».	1					1,3,6
70		1					6,7
71	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра: «Что изменилось».	1					4,6,7
72		1					6,7
73	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1					1,6,7
74		1					1,3,6
75	Игра «Запрещенное движение».	1					1,4,6,7
76	Упражнения на равновесие. Игра «Кошки-мышки».	1					1,6,7
77		1					6,7
78	Разновидности ходьбы. Игра «Гуси-лебеди».	1					

	Упражнения для укрепления мышц спину. Игра «Наблюдатель». Упражнения для рук. Игра «Удочка». Пальчиковая гимнастика. Игра «Иди прямо». ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Карлики-Великаны». Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу». ОРУ с балансирами. Игра «Слушай сигнал». Эстафеты с передачами мяча.		ние. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, по дногами.	и и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.	ние усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	

79 80 81	5.Элементы спортивных игр. Перекладывание мяча из руки в руку в различных И.П.. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены». Повторение изученных упражнений с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2 4 1 1 1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформирован- ность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выбирать игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Овладевать игровыми умениями (ловля мяча,	1,3,6 1,4,6,7 1,3,6

82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98	Игры: «Докати мяч», «Догони мяч». Упражнения для мышц голеностопных суставов. Игра «Пятнашки». Игры на внимание. Игра «Закати мяч». ОРУ с хлопками. Игра «Наседка и ястребы». Разновидности ходьбы. Игра «Свободное место». ОРУ с мячом. Игра «Кто быстрее». ОРУ с прыжками. Игра «Мяч в обруче». ОРУ с эспандерами. Игра «Поймай и передай». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой». Эстафеты с волейбольным мячом. Разновидности ходьбы. Игра «Стрельба по мишени». Беговые упражнения. Игра «Точно в цель».	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и	необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социаль	правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; - знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положения	передача, броски, удары по мячу). Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом;	1,4,6 6,7 6,7 3,6 6,7 1,6,7 3,4,6 4,6,7 6,7 3,6,7 4,6 6,7 1,3,6 6,7 1,6,7 4,6,7 1,3,6 4,6,7

99 100 101 102	Ходьба по тактильной дорожке.Футбольные эстафеты. Разновидности ходьбы. Игра «Борьба за мяч». ОРУ с мячами. Игра «Полет мяча». Беговые упражнения. Игра «Мяч капитану». Упражнения для укрепления мышц спины. Игра «Летучий мяч». ОРУ с резиновыми мячами. Игра «Свободное место». Дыхательные упражнения. Игра «Мяч в обруче». Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой». Эстафеты с мячами. Упражнения	1 1 1	пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими и палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг). Упражнения в ходьбе: парами; обычная ходьба в у в обход зала за учителем; по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; с сохранением правильной осанки;	ных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформирован- ность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к	ми; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах по д руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техник и безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	набивными мячами (вес 2 кг). Выполнение упражнений в ходьбе: ходьба парами по кругу, взявшись за руки; обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба с сохранением правильной осанки; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием	4,6,7 6,7 1,3,6,7

	на расслабления мышц.		в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимание бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми	чувствам других людей; сформирован- ность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;		бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д.	

			глазами. Ходьба с различным положение м рук.	проявление готовности к самостоятел ьной жизни.			
	ИТОГО: 102 часа						

п.7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список методической литературы:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 1)
2. Мозговой В.М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений с умственной отсталостью. – М. : Просвещение, 2009.-256с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие.-М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ с умственной отсталостью в процессе обучения. Автограф.дисканд.пед.наук.- Красноярск, 2000.

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь	Количество
Гимнастическая скамейка	11 шт.
Конь	1 шт.
Козел	2 шт.
Канат для перетягивания	1 шт.
Канат для лазания	1 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Гимнастические маты	2 шт.
Обручи алюминиевые	10 шт.
Мячи баскетбольные	12 шт.
Мячи волейбольные	12 шт.
Мячи набивные	3 шт.
Мячи гимнастические	2 шт.
Мячи для метания	10 шт.

Мячи футбольные	3 шт.
Метбол	8 шт.
Фишки	12 шт.
Мост приставочный	2 шт.
Стойка для прыжков в высоту	1 шт.
Бревно напольное	1 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Фитбол	5 шт.
Бордюр-балансир	1шт.
Мячики - эспандеры	24шт.
Тактильная дорожка	1шт.
Балансировочный диск (круглый)	1шт.
Балансир табурет	1шт.
Эспандер ленточный	5шт.
Мячи резиновые (маленькие)	4шт.
Мяч медицинский с утяжелением	1шт.
Игра в перекидывание мяча по веревке	2 шт.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей начальной школы
МБОУ СОШ №1
от « 25 » августа 2023 года
_____ Е.В. Проценко
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Л.Н. Хомутько
подпись Ф.И.О.

«28 » августа 2023 года