

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Кемского муниципального района

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 2

от «10» 09 2021г.

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ Кемской СОШ №2

А.В. Жеребцов

Приказ № 137

от «24» 09 2021г.

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ 4.3)

Рабочая программа учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Срок освоения программы: 5 лет

РАЗРАБОТАНА: Румянцева С.А.,

учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной программы для 1-5 класса В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2016год и основного общего образования по физической культуре.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы. У детей с ОВЗ наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, с ограниченными возможностями, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений. Наблюдаются различные нарушения опорнодвигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте.

Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью.

Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию.

Также большую группу учащихся составляют дети с различной степенью глазной патологии. У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности. Своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук), в том числе трудности формирования двигательных навыков. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, нарушения согласованности движений. Таким образом, физическое развитие и повышение уровня двигательной активности на школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания детей. Большую сложность представляет общение с аутичными школьниками, с тяжёлыми нарушениями речи.

Программа включает в себя психокоррекционную направленность. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника, является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Следует понимать, что адаптивное физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм учащихся-инвалидов, но и формирует новое сознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

Слабовидящие обучающиеся овладеют специальными знаниями, умениями и навыками, способствующими преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере. Обучающиеся получают знания об упражнениях, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану нарушенного зрения. У них будут совершенствоваться основные физические качества, формироваться правильная осанка и походка. Занятия ФК будут способствовать коррекции навязчивых стереотипных движений. У слабовидящих будут формироваться навыки свободного безбоязненного передвижения в пространстве, развиваться мышечное чувство, компенсаторные возможности за счёт совершенствования физического развития средствами физической

культуры. В программе рассматривается и более широкая задача - социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации детей с умеренной умственной отсталостью на уроках ФК. Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают координацию движений, точность и другие двигательные способности. Именно для этой группы учащихся адаптированы упражнения и задания по возможности ребёнка. Биологический возраст ребёнка с нарушением в развитии, как правило, отстаёт от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития личностного роста учащегося. Таким образом, создаётся атмосфера комфорта, успешности, доброжелательности между учителем и учеником.

Основная цель физической культуры в школе — укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи:

- Обучение физическим упражнениям из акробатики, гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании.
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, координации, гибкости, выносливости.
- Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми.

Учебная программа по физической культуре для детей с задержкой психического развития предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

Оздоровительная задача — это профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Система физического воспитания в специальной школе включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия. Ведущее место в системе физического воспитания детей принадлежит урокам физической культуры.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, однако, в связи с особенностями развития детей рассматриваемой категории, он предлагается в уменьшенном объеме и включен в следующие 4 раздела: «Легкоатлетические упражнения»; «Гимнастика с элементами акробатики»; «Подвижные игры»; «Лыжная подготовка».

Вариативная часть в подразделе «Знание о физической культуре. Способы физкультурной деятельности» — это ознакомление с понятием «здоровый образ жизни»; формирование полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Подраздел «Основные виды движений» включает ходьбу, упражнения в

равновесии, бег, лазанье, прыжки, метание, т. е. естественные движения, которые жизненно необходимы и потому являются основой физического воспитания. Задачи подраздела: формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта обучающихся.

Значительное место в учебной программе занимают подвижные игры и игровые упражнения. Этим подчеркивается важность игр для детей младшего школьного возраста с задержкой психического развития. Подвижные игры используются в следующих целях: ознакомление с учебным материалом; закрепление навыков в овладении основными видами движений; закрепление пространственных ориентировок; формирование эмоционально-волевой сферы и физических качеств обучающихся.

Третий раздел программы «Легкоатлетические упражнения» введен с целью укрепления, развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей. Этот раздел включает в себя несколько подразделов. Учитывая всю важность данных видов движения для физического воспитания и развития детей с задержкой психического развития, целесообразно указать задачи по каждому подразделу.

Использование имитационных упражнений приходит на помощь учителю тогда, когда традиционные методы и средства оказываются бессильны. Имитационные упражнения помогают: привить интерес к физическим упражнениям; научить правильно выполнять простейшие упражнения; развивать воображение; создавать высокий эмоциональный фон.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов — это специально разработанные движения, подобранные по анатомическому принципу, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Обеспечивая избирательный характер воздействия на отдельные группы мышц и на определенные системы организма, ОРУ помогают решить следующие задачи: формирование правильной осанки; обеспечение подвижности суставов; создание двигательного опыта; воспитание двигательных качеств и способностей; укрепление сердечнососудистой системы (укрепление сердечной мышцы, увеличение ударного объема сердца, улучшение ритмичности сокращений); развитие органов дыхания (укрепление диафрагмы, межреберных мышц, мышц брюшного пресса, формирование навыков рационального дыхания); психическое развитие (развитие быстроты реакции, координации движений, осознанное овладение движениями).

Все вышеизложенное можно отнести и к использованию ОРУ *с предметами*. Несмотря на то, что предметы усложняют упражнения, они в то же время помогают решать следующие задачи: повышение интереса к упражнениям; содействие в познании цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов, т. е. развитие сенсорики; формирование большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях; совершенствование координации движений пальцев рук.

Включение в учебную деятельность заданий на *ориентировку в пространстве* и строевых упражнений — важнейший аспект работы учителя физкультуры. Пространственные ориентировки представляют большую сложность для данной категории детей, овладение ими проходит в несколько этапов: на первом этапе изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения; на втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка; только на третьем этапе дети могут определять направление по отношению к предметам, к другим людям, появляются представления о направлении движения по словесному описанию до его выполнения. Таким образом, задача учителя состоит в следующем: выявить имеющийся у учеников опыт пространственных ориентировок, определить, на каком этапе развития они находятся, и в соответствии с этим строить процесс педагогического воздействия.

Строевые упражнения следует вводить, когда обучающиеся в достаточной степени овладеют пространственными ориентировками.

Ритмическая гимнастика, являясь движением циклического характера, занимает одно из первых мест по так называемой «оздоровительной стоимости» среди многообразия физических упражнений. Использование элементов ритмической гимнастики неизбежно повышает резервы здоровья, решая следующие задачи: профилактика заболеваний опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование правильной осанки, красивой походки, культуры движений; повышение работоспособности; создание высокого эмоционального фона.

Программный материал раздела «**Элементы акробатики**» базируется на основе созданного у обучающихся фонда двигательного опыта, двигательных качеств и способностей. Акробатические упражнения делятся на динамические (перекаты, кувырки, прыжки и др.) и статические (стойки и равновесия). Овладение статическими упражнениями вызывает наибольшие затруднения, так как связано со степенью развития функции равновесия. Хотя элементы акробатики сложны, но они способствуют развитию вестибулярного аппарата, формированию мышечного чувства, помогающего оценивать всякое изменение в положении и перемещении частей собственного тела.

Упражнения *в висах и упорах* служат не только развитию таких основных физических качеств, как выносливость и сила, повышение работоспособности организма, но и способствуют решению профилактических и коррекционных задач (исправляют нарушения осанки, стопы, улучшают вертеброцеребральное кровообращение).

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

В разделе «**Лыжная подготовка**» предусмотрены способы передвижения на лыжах, спуски и подъемы по склонам, игры для закрепления программного материала. Использование лыж воздействует на все крупные мышечные группы; способствует энергичному обмену веществ в организме; усиливает функциональную работу внутренних органов; совершенствует пространственные ориентировки; укрепляет вестибулярный аппарат; формирует выносливость и повышает работоспособность; развивает эмоционально-волевую сферу.

В четвертый раздел программы включены элементы спортивной деятельности и сведения о спорте. Сведения о спорте дают возможность вызвать интерес и желание к овладению элементами того или иного вида спорта, расширить кругозор обучающихся.

Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами баскетбола, волейбола, футбола, ручного мяча. Введение элементов спортивной деятельности позволяет выявить и развить волевую сферу, специальные двигательные способности обучающихся, такие физические качества, как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

В программу 3—5 классов включена *легкая атлетика*: упражнения, входящие в комплекс учебных нормативов, и игры, закрепляющие технику бега, прыжков, метания. Детей с задержкой психического развития необходимо обучать технике данных видов движений на фоне положительного эмоционального настроения, иногда без учета нормативов.

Все разделы программы взаимосвязаны. Однако если естественные движения — это базовая двигательная деятельность, не зависящая от региональных, национальных, индивидуальных и других особенностей, то в содержании и методике обучения по другим

разделам программы эти особенности необходимо учитывать. Кроме того, дифференцированный подход осуществляется с учетом материальной базы, опыта и способностей педагога, его творческого отношения к организации процесса обучения.

Дети с задержкой психического развития требуют повышенного индивидуального внимания со стороны учителя. Учитывая организационную сложность уроков физической культуры, программа рекомендует участие в уроке двух взрослых: учитель физкультуры руководит учебным процессом, классный руководитель выступает в роли ассистента; его задача — помочь детям почувствовать свое тело, сформировать правильные представления о движении на основе пережитых тактильных ощущений.

На освоение программного материала в каждом классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год. В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем также в зависимости от условий.

Требования к качеству освоения программного материала (I класса)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся I класса должны *иметь представление*:

- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- надевать спортивную форму с помощью и без помощи учителя;
- строиться по линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
- выполнять закаливающие водные процедуры (умывание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- играть и соблюдать правила игры;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять упражнения с использованием различных предметов;

Требования к качеству освоения программного материала (II класса)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны: *иметь представление*:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание, умывание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Требования к качеству освоения программного материала (III-V класса)

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III - V классов должны *иметь представление*:

- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие.

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание, умывание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

**Требования к результатам освоения
(предметные, личностные, метапредметные)**

Предметные результаты освоения в области ФК:

- Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений; освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;

- совершение физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;

- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, физическая подготовка, играть в подвижные игры;

- соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью; умение определять своё самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевое ощущение;

Личностные результаты освоения в области ФК:

- Осознание персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определённому полу, осознание себя как «Я»; социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности; формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его единстве и разнообразии природной и социальной частей; формирование уважительного отношения к окружающим; освоение доступных социальных ролей (сын, дочь, пассажир, покупатель); развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения ФК:

- Управление эмоциями; оценка результатов собственного труда; видение красоты движений в передвижении человека; желание выполнить технически правильно;

- К основным ожидаемым результатам обучающимся по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся, заканчивающих начальную школу Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

- Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Проводить самостоятельно упражнения с предметами, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Планирование
виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		класс			
		1	2	3	4 - 5
1.	Базовая часть	<i>№</i>	(78).	(78).	(78) 78
1.1.	Подвижные игры	(18)	(18)	(18)	(18) 18
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	(18)	(18)	(18)	(18) 18
1.3.	Легкоатлетические упражнения	(21)	(21)	(21)	(21) 21
1.4.	Лыжная подготовка	(21)	(21)	(21)	(21) 21
2.	Вариативная часть	(24)	(24)	(24)	(24) 24
2.1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	(12)	(12)	(12)	(12) 12
2.2.	Подвижные игры	(5)	(3)	(3)	(3) 3
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	(3)	(3)	(3)	(3) 3
2.4.	Легкоатлетические упражнения	(3)	(3)	(3)	(3) 3
2.5.	Лыжная подготовка	(1)	(3)	(3)	(3) 3
	Итого часов в год:	(99)	(102)	(102)	(102)102

№	РАЗДЕЛЫ ПОДРАЗДЕЛЫ	ч	ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ	ФОРМИРУЕМЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ	УУД
1	Подвижные игры -игровые упражнения Основы знаний физической культуры		Название спортивного инвентаря и оборудования. и названии видов спорта, знание о травматизме и первой помощи, о	Выполнять простейшие подражательные действия, действия с предметами. Выполнять утреннюю гимнастику; знание зрительной гимнастики, знание и выполнение	Уметь одевать и раздевать спортивную одежду и обувь. Выполнять правила поведения в классе.

			режиме дня, о действии на занятиях ФК, ТБ	основ первой помощи; применение аптечки;	Использовать оборудование по назначению; Фиксировать взор, выполнять игровые задания
2	Общие упражнения: -лёгкая атлетика; -ОРУ; -упражнения с предметом и без; -имитационные упражнения;		Знать правую и левую руку; знать построение в шеренгу, конвертом, кругом; выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без; знать правила игровых заданий; ТБ;	Ходьба и другие действия в заданном направлении, по подражанию, по инструкции, с помощью учителя; пальчиковая гимнастика; знание правой и левой руки; освоение техники упражнений;	Уметь работать в совместной деятельности, со страховкой и самостоятельно, владеть предметами (мяч, кубик, г\палка, качели, горка, обруч, г\скамейка)
3	Гимнастика акробатика -упражнения коррекционной направленности;		Пространственные понятия: далеко, близко, справа, слева, выше, ниже, кругом, змейкой. врассыпную); ТБ	Выполнять действия и упражнения правильно; - выполнять упр. на укрепление мышц брюшного пресса, спины, стоп, ног, рук; -дыхательная гимнастика; зрительная;	Ориентироваться в малом и большом пространстве, ориентироваться в своём теле.
4	Лыжная подготовка		Понимать слова и выполнять: встаю, еду, двигаюсь, знать название (лыжи, палки)	Ходьба и другие действия выполнять по заданию; по инструкции, с помощью учителя	Уметь работать по образцу, самостоятельно и с помощью учителя

Содержание программы

1 класс

(99 ч, 3 ч в неделю)

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры)

Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения; отказ от вредных привычек. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах, в том числе и в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знание мест, где могут оказать необходимую помощь.

Основные виды движений базовая часть (78 ч)

Ходьба: обычная; на носках, на пятках, прогнувшись; с высоким подниманием бедра; на внутренней и наружной стороне стопы; в полуприседе; приставным шагом вперед, боком; скрестным шагом вперед; перекатом; широким шагом; гимнастическая; по разметкам; в разных построениях.

Бег: обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голеней; с изменением темпа; равномерный медленный бег до 2 мин, в

сочетании с ходьбой до 3,5—4 мин; в разных построениях; бег наперегонки; бег на скорость — 10—15 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Стоп», «Ловишки», «Перемени предмет», «Жмурки», «Горелки», «Два Мороза», «Краски», «Хитрая лиса», «Коршун и наседка», «Перемена мест», «Ловишки-перебежки».

Упражнения в равновесии: ходьба прямо и боком по начерченным линиям с различными положениями рук; ходьба по линии с мешочком на голове; ходьба и бег с остановкой по сигналу; стойка закрыв глаза с различным положением стоп; ходьба по шнуру прямо и боком с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком с различными положениями рук.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Канатоходец», «Переправа», «Не оставайся на полу», «Стой», «Совушка», «Фигуры», «Через ручей».

Лазанье: ползание по полу на четвереньках с опорой на стопы и ладони; ползание по-пластунски; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; по гимнастической скамейке на четвереньках; подползание под шнур, веревку (высота 40—50 см); подлезание и пролезание в приседе без помощи рук вперед, боком; перелезание через предметы и снаряды разной высоты одноименным способом; лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Проползи — не урони», «Проползи — не задень», «Перелет птиц», «Пожарные на учении», «Ловля обезьян».

Прыжки: на месте с мягким приземлением на обе ноги; с продвижением вперед на обеих ногах в прямом направлении; прыжки на правой и левой ноге на месте; с высоты (40 см) на мат или мягкий грунт; впрыгивание на горку матов (высота до 40 см); прыжки в длину с места и с небольшого разбега; прыжки в высоту с места и с небольшого разбега;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Пингвины», «Удочка», «Волк во рву», «Не замочи ног», «Лягушка и цапля», «Прыгни-пригнись», «Добеги и прыгни», «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте».

Упражнения с большими мячами: бросание и ловля мяча в парах (расстояние 2 м) способами от груди, снизу; перебрасывание мяча двумя руками через шнур, сетку; забрасывание мяча в корзину (на высоту поднятой вверх руки ребенка); бросок набивного мяча (масса 1 кг).

Упражнения с малыми мячами: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10—15 раз без падения), одной рукой (5 раз без падения); ловля мяча после отскока от пола, от стены; удары мяча о землю рукой (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед шагом. **Метание:** метание малого мяча и различных предметов на дальность правой и левой рукой; метание в горизонтальную и вертикальную цели (с расстояния до 4 м).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Передал — садись», «Мяч водящему», «Брось — поймай», «У кого мяч?», «Проведи мяч», «Мяч через сетку», «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Ловишки с мячом», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель». Дифференцированная двигательная деятельность {24 ч}

Имитационные упражнения: «Бабочка», «Петрушка», «Пружина», «Звонок», «Маятник», «Бокс», «Растягивание резины», «Деревья качаются», «Ножницы», «Мотор», «Вертолет», «Мельница», «Ловля комаров», «Насос», «Дровосек», «Лодка качается», «Велосипед», «Конница», «Кот проснулся», «Косари», «Гусиный шаг», «Слалом», «Карлики и великаны», «Козлик», «Обезьянка», «Кенгуру», «Мячик», «Паучки» и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основная стойка; стойка ноги на ширине плеч; положения рук вниз, вверх, в стороны; движения пальцев и кистей рук; наклоны туловища вперед, вправо, влево; повороты туловища направо, налево; приседания. Общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами; гимнастической палкой; обручем; скакалкой; шнуром; флажками; ленточками и др. Пространственные ориентировки и строевые упражнения: расширение представлений о пространстве — слева, справа,верху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного, вдаль; построение в колонну, в шеренгу по одному, в пары, в круг;

размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед (в колонне), в стороны (в шеренге); повороты на месте направо, налево прыжком.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстро встать в колонну», «Построй круг», «Хоровод», «Развернем круг», «К своим флажкам».

Элементы ритмической гимнастики: двигаться в соответствии с музыкальным ритмом; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики, включающие общеразвивающие упражнения, из положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища); имитационные упражнения; танцевальные упражнения (шаг с подскоком; приставные шаги вперед, в сторону, шаг галопа).

Элементы акробатики: группировка в приседе, сидя; группировка лежа на спине; перекаты назад-вперед лежа на спине в группировке; перекаты назад-вперед из положения упор присев; перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировку сидя; из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев.

Висы и упоры: упор присев; упор лежа; из упора присев прыжком в упор лежа и обратно; вис стоя; вис присев; вис лежа с использованием реек гимнастической стенки, низкой перекладины, нижней части брусьев разной высоты, нестандартного оборудования. Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника;

для укрепления свода стопы: разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; сдавливание стопами резинового мяча; катание палки подошвами; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями;

для развития координации движений: подготовительные упражнения при обучении согласованной ходьбе, бегу, лазанью; поднимание на два счета правой согнутой ноги с одновременным выносом левой руки вперед до касания колена; то же самое — на каждый счет; то же самое — с одним шагом вперед;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: на отработку длительного и полного выдоха, имитирующие задувание свечи, с произнесением звуков на выдохе; для формирования тонких движений пальцев рук комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «Этот пальчик», «Ну-ка, братцы, за работу!», «По грибы», «Апельсин», «Замок», «Цветок», «Зайцы» и др.

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах ступающим шагом без палок; передвижение на лыжах скользящим шагом с движениями рук; передвижение в медленном темпе до 500 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «К своим флажкам», «Лыжные буксиры», «На места».

Элементы спортивной деятельности. Сведения о спорте (12 ч)

Знакомство со стадионом — комплексом спортивных сооружений, где проводятся соревнования и тренировки спортсменов и спортивных команд. Знакомство с названиями спортивных игр и спортивных упражнений, специальных спортивных площадок, спортивного оборудования; умение пользоваться ими в речи.

Подводящие и имитационные упражнения: произвольная имитация движений спортсменов: «Боксер», «Пловец», «Штангист», «Горнолыжник», «Лыжник», «Конькобежец», «Фигурист», «Футболист», «Хоккеист», «Фехтовальщик» и др.

Игровые задания с элементами спортивных игр: «Послушный мяч», «Передал — садись», «Гонка мячей», «Кого назвали, тот ловит мяч», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей?» «Перекасти мяч», «Передал — беги», «Быстро по кругу», «Перебрось мяч», «Отбей мяч»; «Метание в цель», «Мяч соседу», «Эстафета с ведением и броском»; «Кузнечики», «Передай соседу», «Задержи мяч», «Сильный удар», «У кого больше мячей?».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу 1 класса обучающиеся должны уметь: понимать значение укрепления здоровья; выполнять распоряжения учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, круг, выполнять повороты прыжком; выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять серии упражнений ритмической гимнастики; бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность; сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре; играть в подвижные игры, выполнять игровые задания; передвигаться на лыжах в медленном темпе на расстояние до 500 м.

Учебные нормативы

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности
	Мальчики / Девочки
Бег 30 м	Без учета результатов
Прыжок в длину с места	Без учета результатов
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов
Ходьба на лыжах 500 м	Без учета времени

2 класс

(102 ч, 3 ч в неделю)

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры).

Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

Основные виды движений (34 ч)

Ходьба: с изменением направления, длины и частоты шагов, широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад; скрестным шагом вперед, назад; в разных построениях.

Бег: с изменением направления; враспынную, в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой (10 м — ходьба, 20 м — бег). Подвижные игры и игровые упражнения: «Великаны и карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний?», «Перемени предмет», «Коршун и насадка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках; ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрытыми глазами.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка».

Лазанье: по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках вверх по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20°; подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см); подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком; перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; захват каната ногами, сидя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами. Подвижные игры и игровые упражнения: «Медведи и пчелы», «Кто скорее через

обручи к флажку?», «Смелые верхолазы», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении».

Прыжки: на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах с мягким приземлением; впрыгивание на мягкое препятствие (высота 40 см); многоскоки с мягким приземлением.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Скакунь», «Челнок», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам».

Упражнения с большими мячами: передача мяча по кругу вправо, влево; перекатывание мяча друг другу, передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мяча об пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2—3 м; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м.

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мячом об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться); перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м. Метание: метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 4 м; метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору шириной до 10 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Мяч соседу», «Мяч в кругу», «Эстафеты с мячом», «Чей мяч дальше?», «Мяч через веревку», «Лови мяч», «Целься вернее», «Метко в цель», «Меткий снайпер», «По названным мишеням».

Дифференцированная двигательная деятельность {12 ч}

Общеразвивающие упражнения без предметов:

основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднимание прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, с использованием лестницы, скамейки.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих обучающихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (в колонне); равнение по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево прыжком и переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».

Подвижные игры и игровые упражнения: «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорей ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».

Элементы ритмической гимнастики: соотнесение движений с ритмом и темпом музыки, выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища); различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания; имитационные упражнения; танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов).

Элементы акробатики: из упора присев перекат назад-вперед до упора присев; из положения лежа на груди руки вверх перекат в сторону прогнувшись; из широкой стойки ноги врозь переворот через голову в положение сед ноги врозь; из упора присев кувырок боком со страховкой.

Висы и упоры: из упора присев прыжком в упор лежа; из упора лежа прыжком в упор присев; движения ног в висе стоя; движения ног в висе лежа; висы присев и лежа с

поочередным отпусканием рук, с движением ног.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150—200 г) поднимание на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу;

для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременно отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; профилактические и специальные дыхательные упражнения: имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе; медленное поднимание рук через стороны вверх — вдох, опускание рук вниз, скрестив перед собой, — выдох с произнесением звука шш-шш-шш; из положения сидя, руки на поясе, отведение правой руки в сторону, назад с поворотом

туловища в ту же сторону — вдох, возвращение в исходное положение — продолжительный выдох; то же в левую сторону;

для формирования тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

Лыжная подготовка: построение с лыжами в руках: в шеренгу, в колонну по одному; переноска лыж в руках; укладывание лыж на снег; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; передвижение в медленном темпе до 800 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Кто самый быстрый?», «Не задень», «Лыжные буксиры», «Лыжные дуэты».

Элементы спортивной деятельности (8 ч)

Сведения о спорте. Сведения об истории возникновения различных видов спорта, об истории происхождения их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых спортивных игр.

Подводящие и имитационные упражнения: упражнения, имитирующие движения спортсменов.

Игровые задания с элементами спортивных игр: «Слушай сигнал», «Передал — садись», «Гонка мячей»; «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Навстречу через сетку», «Эстафеты с мячом»; «Мяч соседу», «Метание в цель», «Кто точнее?»; «У кого больше мячей?», «Кузнечики», «Мяч соседу», «Летающий мяч».

Легкая атлетика (14 ч)

Правила поведения обучающихся на занятиях по легкой атлетике.

Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

Подвижные игры: «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет».

Прыжки: прыжки на месте; прыжки в длину с места с толчком ног и с мягким приземлением на обе ноги.

Подвижные игры: «Поймай комара», «С кочки на кочку».

Метание: метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Медведь и пчелы».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу 2 класса обучающиеся должны знать и уметь:

гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;

выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;

выполнять комплекс утренней гимнастики;

выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах;

выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;

лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом; прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с промежуточным прыжком; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий.

Учебные нормативы

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	Без учета результатов	Без учета результатов
Прыжок в длину с места	Без учета результатов	Без учета результатов
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов	Без учета времени
Метание малого мяча на дальность	Без учета времени	Без учета результатов
Ходьба на лыжах 500 м	Без учета времени	Без учета времени

3б класс

(102 ч, 3 ч в неделю)

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры)

Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках (бег, ходьба на лыжах). Значение и важность правильного выбора здоровой пищи и регулярных физических упражнений. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения (34 ч)

Ходьба: разновидности ходьбы (на носках, на пятках, прогнувшись, в полуприседе, в приседе); с высоким подниманием бедра; ходьба обычная и на носках в коридоре шириной до 30 см; с изменением направления; в разных построениях.

Бег: бег широким шагом; бег наперегонки в парах и группами; равномерный медленный бег; бег в чередовании с ходьбой (15 м — ходьба, 25 м — бег).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Занимай свои места», «Ходьба гуськом», «Мыши и кот», «Птицы в гнездах», «Поезд», «Сумей догнать», «Вызов номеров».

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с заданиями; ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы высотой до 25 см; повороты на скамейке направо, налево; приседание на скамейке и переход в упор присев.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Переправа», «Через ручей», «Повернись — не упади», «Стоп».

Лазанье: на четвереньках по наклонной плоскости гимнастической скамейки,

установленной под углом до 30°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота до 40 см); перелезание через предметы (высота до 80 см) и лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; лазанье по канату произвольным способом на высоту до 1,5—2 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Смелые верхолазы», «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы», «Ловля обезьян».

Прыжки: прыжки на месте на обеих ногах с приземлением на горку матов; впрыгивание на мягкое препятствие (высота до 50 см); перепрыгивание через препятствия шириной и высотой до 25 см; прыжки через короткую скакалку.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Лиса и куры», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Удочка», эстафеты с прыжками.

Упражнения с большими мячами: подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, от груди; ведение мяча ударами об пол в ходьбе. **Упражнения с малыми мячами:** подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 4—6 м; ловля мяча после дополнительного движения (хлопок в ладоши перед грудью, за спиной). **Метание:** метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель (1х1 м) на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча и мешочка с песком в горизонтальную цель (ширина цели до 2 м), с расстояния до 8 м; метание мяча и других предметов на дальность по коридору шириной до 10 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дальше не уронит?», «Гонка мячей в шеренгах», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Охотники и утки».

Дифференцированная двигательная деятельность (12 ч)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: положение рук к плечам, перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения руки в стороны, вперед, вверх; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя, лежа; наклоны туловища вперед с различными положениями рук вправо, влево, со скольжением рук вдоль туловища; комплексы утренней гимнастики; упражнения с движениями рук, ног, туловища с использованием стандартного и нестандартного оборудования и инвентаря.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих обучающихся и по ориентирам; перестроение из одной шеренги в две (по распоряжению учителя), в круг из колонны по одному; повороты направо, налево переступанием; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне по одному; выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «По порядку рассчитайсь!», «На 1—2-й рассчитайсь!».

Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстро в круг!», «Слушай командира!», «Слушай сигнал!».

Элементы ритмической гимнастики: выполнение комплексов упражнений с заданным музыкальным сопровождением, включающих упражнения с движениями рук, ног, туловища, головы из положений стоя, сидя, лежа; танцевальные упражнения (простейшие сочетания изученных танцевальных шагов); имитационные и прыжковые упражнения, упражнения на восстановление дыхания.

Элементы акробатики: из упора присев кувырком назад до упора и вперед «качалка»; стойка на лопатках из положения лежа на спине; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев (со страховкой); из упора присев кувырок назад до упора присев со страховкой.

Висы и упоры: упор присев; упор лежа; упор согнувшись; в висе лежа сгибание рук подтягиванием; вис согнув ноги; вис ноги врозь; вис одна нога вперед, другая назад; вис

прямые ноги вместе.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на пояс, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево; для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднимание согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад — вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука оо-оо-оо; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх — продолжительный выдох с произнесением звуков ф-рр—ф-рр; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе;

для формирования тонких движений пальцев рук: любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Лыжная подготовка: перестроение из шеренги в колонну; повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне; передвижение в медленном темпе до 1 км.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрый лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Живой конвейер».

Элементы спортивной деятельности (10 ч)

Сведения о спорте. Понимание спортивных терминов, использование их в речи (виды спорта, спортивные площадки, спортсмены). Знание некоторых видов спорта (летних, зимних). Игровые задания с элементами спортивных игр: «Быстрая передача», «Мяч ловцу», «Мяч в корзину»; «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку», «Вперед-назад»; «Борьба за мяч», «Эстафета с ведением и броском»; «Мяч в сетку», «Порази цель», «Послушный мяч», «Кто больше?».

Легкая атлетика (12 ч)

Ходьба и бег: ходьба с замедлением и ускорением; ходьба крадучись с высоким подниманием бедра, на носках; высокий старт; бег на 30 м на скорость в парах; бег в умеренном темпе до 3 мин, в сочетании с ходьбой до 5 мин.

Подвижные игры: «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Поезд».

Прыжки: прыжки на месте на обеих ногах с продвижением вперед, прыжки ноги скрестно, ноги врозь; прыжки в длину с места, прыжки через предмет с мягким приземлением.

Подвижные игры: «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку», «Поймай комара».

Метание: метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на результат способом из-за головы; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 5—6 м.

Подвижные игры: «Брось за флажок», «Мяч водящему», «Охотники и зайцы».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу 3 класса обучающиеся должны знать и уметь: знать правила безопасности при выполнении физических упражнений; выполнять пройденные команды на построения и перестроения; выполнять комплекс утренней гигиенической гимнастики;

выполнять упражнения в бросании и ловле малого мяча одной рукой; в отбивании и ведении большого мяча;

выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;

лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами; по канату произвольным способом на высоту до 1,5 м; прыгать через предмет с продвижением вперед;

выполнять со страховкой стойку на лопатках перекатом назад из упора присев и кувырок

назад из упора присев до упора присев со страховкой;

передвигаться на лыжах в медленном темпе до 1 км (без учета времени);

Учебные нормативы

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	Без учета результата	Без учета результата
Прыжок в длину с места	Без учета результата	Без учета результата
Прыжок в длину с разбега	Без учета результата	Без учета результата
Метание малого мяча на дальность	Без учета результата	Без учета результата
Ходьба на лыжах 800м	Без учета времени	Без учета времени

4 класс

(102 ч, 3 ч в неделю)

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры)

Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения; отказ от вредных привычек. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах, в том числе и в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знание мест, где могут оказать необходимую помощь.

Основные виды движений (34 ч)

Ходьба: с изменением направления, длины и частоты шагов, широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад; в разных построениях. Бег: с изменением направления; в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой (10 м — ходьба, 20 м — бег).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Великаны и карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Кто лишний?», «Перемени предмет», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках; ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрытыми глазами.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка».

Лазанье: на четвереньках по наклонной плоскости гимнастической скамейки, установленной под углом до 30°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота до 40 см); перелезание через предметы (высота до 80 см) и лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Смелые верхолазы», «Не оставайся на

полу», «Медведь и пчелы», «Ловля обезьян».

Прыжки: прыжки на месте на обеих ногах; с высоты (до 50 см) с приземлением на горку матов; впрыгивание на мягкое препятствие (высота до 50 см); перепрыгивание через препятствия шириной и высотой до 25 см; прыжки через предмет с продвижением вперед. Подвижные игры и игровые упражнения: «Лиса и куры», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Удочка», эстафеты с прыжками.

Упражнения с большими мячами: подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, от груди; ведение мяча ударами об пол в ходьбе.

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 4—6 м; ловля мяча после дополнительного движения (хлопок в ладоши перед грудью, за спиной). Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель (1х1 м) на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча и мешочка с песком в горизонтальную цель (ширина цели до 2 м), с расстояния до 8 м; метание мяча и других предметов на дальность по коридору шириной до 10 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дальше не уронит?», «Гонка мячей в шеренгах», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Охотники и утки».

Дифференцированная двигательная деятельность {12 ч}

Общеразвивающие упражнения без предметов:

основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднятие прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, с использованием лестницы, скамейки.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих обучающихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (в колонне); равнение по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево прыжком и переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».

Подвижные игры и игровые упражнения: «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорей ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».

Элементы ритмической гимнастики: соотнесение движений с ритмом и темпом музыки, выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища); различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания; имитационные упражнения; танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов).

Элементы акробатики: стойка на лопатках из положения лежа на спине; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев (со страховкой); из упора присев кувырок боком до упора присев со страховкой.

Висы и упоры: упор присев; упор лежа; упор согнувшись; в висе лежа сгибание рук подтягиванием; вис согнув ноги; вис ноги врозь; вис одна нога вперед, другая назад; вис прямые ноги вместе.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги;

для укрепления свода стопы: сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на пояс, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево; для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднимание согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад — вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука оо-оо-оо; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх — продолжительный выдох с произнесением звуков ф-рр—ф-рр; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе;

для формирования тонких движений пальцев рук: любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Лыжная подготовка: перестроение из шеренги в колонну; повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне; спуск с пологого склона и подъем на склон наискось и прямо «лесенкой» со страховкой; передвижение в медленном темпе до 1 км.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрый лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Живой конвейер».

Элементы спортивной деятельности (8 ч)

Сведения о спорте. Сведения об истории возникновения различных видов спорта, об истории происхождения их названий. Ознакомление с элементарными правилами некоторых игр.

Подводящие и имитационные упражнения: упражнения, имитирующие движения спортсменов.

Игровые задания с элементами спортивных игр: «Слушай сигнал», «Передал — садись», «Гонка мячей»; «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Навстречу через сетку», «Эстафеты с мячом»; «Мяч соседу», «Метание в цель», «Кто точнее?»; «У кого больше мячей?», «Кузнечики», «Мяч соседу», «Летающий мяч».

Легкая атлетика (14 ч)

Правила поведения обучающихся на занятиях по легкой атлетике.

Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

Подвижные игры: «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет».

Прыжки: прыжки на мест; прыжки в длину с места; .

Подвижные игры: «Поймай комара», «С кочки на кочку».

Метание: метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Медведь и пчелы».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу 4 класса обучающиеся должны знать и уметь:

гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема

воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;
 выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;
 выполнять комплекс утренней гимнастики;
 выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах;
 выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
 лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом; сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;
 выполнять кувырок боком из упора присев в группировку сидя, со страховкой;
 правила поведения на воде и гигиенические правила во время купания и занятий плаванием; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м; правила поведения на занятиях легкой атлетикой; правила подвижных игр и игровых заданий.

Учебные нормативы

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	Без учета результата	Без учета
Прыжок в длину с места	Без учета результата	Без учета
Прыжок в длину с разбега	Без учета результата	Без учета
Метание малого мяча на дальность	Без учета результата	Без учета времени
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета	

5 класс

(102 ч, 3 ч в неделю)

Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры)

Знание о здоровом образе жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения; отказ от вредных привычек. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах, в том числе и в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знание мест, где могут оказать необходимую помощь. Знания о видах спорта и олимпийских соревнованиях

Основные виды движений (34 ч)

Ходьба: с изменением направления, длины и частоты шагов, широким свободным шагом с сохранением правильной осанки; с замедлением и ускорением; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад; скрестным шагом вперед, назад; в разных построениях.

Бег: с изменением направления; с выбрасыванием прямых ног вперед; в разных построениях; бег наперегонки; равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой (10 м — ходьба, 20 м — бег).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Хитрая лиса», «Летчики», «У медведя во бору», «Ястребы и утки», «Кто лишний?», «Перемени предмет», «Коршун и наседка», «Краски», «Гуси-лебеди» и др.

Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках; ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрытыми глазами.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка».

Лазанье: на четвереньках по наклонной плоскости гимнастической скамейки, установленной под углом до 30°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота до 40 см); перелезание через предметы (высота до 80 см) и лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами;

Подвижные игры и игровые упражнения: «Смелые верхолазы», «Не оставайся на полу», «Медведь и пчелы», «Ловля обезьян».

Прыжки: прыжки на месте на обеих ногах с поворотом на 90° и 180°; с высоты (до 70 см) с приземлением на горку матов; впрыгивание на мягкое препятствие (высота до 50 см); перепрыгивание через препятствия шириной и высотой до 25 см; прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Лиса и куры», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Удочка», эстафеты с прыжками.

Упражнения с большими мячами: подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока; перебрасывание мяча по кругу вправо, влево; перебрасывание мяча в парах на расстоянии 3—4 м способами снизу, из-за головы, от груди; ведение мяча ударами об пол в ходьбе.

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; отбивание мяча двумя руками, одной рукой; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 4—6 м; ловля мяча после дополнительного движения (хлопок в ладоши перед грудью, за спиной). Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель (1х1 м) на высоте до 3 м, с расстояния до 6 м; метание малого мяча и мешочка с песком в горизонтальную цель (ширина цели до 2 м), с расстояния до 8 м; метание мяча и других предметов на дальность по коридору шириной до 10 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч по кругу», «Передача мячей», «Кто дольше не уронит?», «Гонка мячей в шеренгах», «Переброска мячей», «Мяч через веревочку», «По наземной мишени», «Сбей булаву», «Вертикальная мишень», «Охотники и утки».

Дифференцированная двигательная деятельность {12 ч}

Общеразвивающие упражнения без предметов:

основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднятие прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплексы упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, с использованием лестницы, скамейки.

Пространственные ориентировки и строевые упражнения: ориентировка относительно самих обучающихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (в колонне); равнение по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево прыжком и переступанием; движение в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, стой!», «Класс, разомкнись!».

Подвижные игры и игровые упражнения: «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорей ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».

Элементы ритмической гимнастики: соотнесение движений с ритмом и темпом музыки, выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног, туловища); различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания; имитационные упражнения; танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов).

Элементы акробатики: из упора присев кувырком вперед до упора присев со страховкой и без нее; стойка на лопатках из положения лежа на спине; стойка на лопатках перекатом назад из упора присев (со страховкой); из упора присев кувырок боком до конца мата со страховкой.

Висы и упоры: упор присев; упор лежа; упор согнувшись; в висе лежа сгибание рук подтягиванием; вис согнув ноги; вис ноги врозь; вис одна нога вперед, другая назад; вис прямые ноги вместе.

Профилактические и коррекционные упражнения: для формирования правильной осанки: стойка с грузом на голове с положением рук на поясе, вверх, в стороны, вперед, назад; из положения лежа на животе, руки согнуты, подбородок касается кистей, поднимать и опускать голову и плечи; то же, но руки вывести вверх; лежа на животе, опора на предплечья, поднимать правую (левую) ногу; то же, но поднимать обе ноги; **для укрепления свода стопы:** сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на пояс, ноги прямые, сгибать и разгибать стопы; в том же положении вращать стопы вправо, влево; для развития координации движений: движения правой рукой вверх-вниз, сгибая ее в локтевом суставе с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении; одновременное отведение правой руки в правую сторону и левой ноги в левую сторону и наоборот; одновременное поднятие согнутой в локте правой руки и согнутой в колене левой ноги и наоборот;

профилактические и специальные дыхательные упражнения: стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на грудной клетке, пальцами вперед, отвести локти назад — вдох, наклониться вперед со ступенчатым выдохом и толчкообразными нажимами кистей рук на ребра с произнесением звука оо-оо-оо; стоя на четвереньках, голову приподнять, спину прогнуть в пояснице — вдох, голову опустить, спину выгнуть дугой вверх — продолжительный выдох с произнесением звуков ф-рр—ф-рр; имитационные упражнения с произнесением звуков на выдохе;

для формирования тонких движений пальцев рук: любые комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.

Лыжная подготовка: перестроение из шеренги в колонну; повороты на месте вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне; передвижение в медленном темпе до 1 км.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрый лыжник», «Лыжная эстафета», «Кто быстрее?», «Живой конвейер».

Элементы спортивной деятельности (8 ч)

Сведения о спорте. Сведения об истории возникновения различных видов спорта, об истории происхождения их названий. элементарными правилами проведения подвижных игр.

Подводящие и имитационные упражнения: упражнения, имитирующие движения спортсменов.

Игровые задания с элементами спортивных игр: «Слушай сигнал», «Передал — садись», «Гонка мячей»; «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Навстречу через сетку», «Эстафеты с мячом»; ручной мяч: «Мяч соседу», «Метание в цель», «Кто точнее?»; «У кого больше мячей?», «Кузнечики», «Мяч соседу», «Летающий мяч».

Легкая атлетика (14 ч)

Правила поведения обучающихся на занятиях по легкой атлетике.

Ходьба и бег: ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

Подвижные игры: «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет».

Прыжки: прыжки на месте; прыжки в длину с места;

Подвижные игры: «Поймай комара», «С кочки на кочку».

Метание: метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3—4 м.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Медведь и пчелы».

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу 5 класса обучающиеся должны знать и уметь:

гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;

выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;

выполнять комплекс утренней гимнастики;

выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;

лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом;

сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;

выполнять кувырок боком из упора присев в группировку со страховкой;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м;

правила поведения на занятиях легкой атлетикой;

правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спорта.

Учебные нормативы

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	Без учета результата	Без учета
Прыжок в длину с места	Без учета результата	Без учета
Прыжок в длину с разбега	Без учета результата	Без учета
Метание малого мяча на дальность	Без учета результата	Без учета
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета	времени

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Ознакомление со строевыми командами и распоряжениями. Игра: «По местам»	1
2-3	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на 2-х ногах без опр. положения рук.	2
4	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования. Техника выполнения прыжков на месте на 2-х ногах без опр. положения рук.	1
5-6	Техника выполнения прыжков с места с зоны отталкивания на 2-х ногах с опред. положением рук. Игра «Будь ловким»	2
7	Техника выполнения прыжков с места с зоны отталкивания на 2-х ногах с опред. положением рук. Игра «Будь ловким»	1
8-9	Первая помощь при травмах. Игра: «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи	2
10	Отработка техники выполнения прыжков с большим продвижением вперед и назад Комплекс общеразвивающих упражнений.	1
11-12	Отработка техники выполнения прыжков с большим продвижением вперед и назад Комплекс общеразвивающих упражнений.	2
13	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево-вправо. Комплекс упражнений для формирования осанки. Конкурс на лучшую осанку	1
14	Спортивная одежда и обувь. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к спортивной одежде.	1
15	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра: «Кот и мыши»	1
16-17	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Строевые команды. Игра: «Эстафета зверей»	2
18	Первая помощь при травмах: игры «Проверь себя».игры с мячами	1
19-20	ОРУ с предметами.. Техника поворотов (прыжком или переступанием) Упр. со скакалкой	2
21	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Игра в мяч	1
22	Правила выполнения дыхательных упражнений. Прыжки в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет»	1
23-24	Техника метания мяча в горизонтальную цель. Прыжки. Выполнение и совершенствование многоскоков.	2
25	Закаливание организма. Метания мяча в цель. Метание мяча с разбега. Игра : «Ловишка»	1
26	Оказание первой помощи пострадавшим при занятиях физ. упражнениями. Техника метания. Игра: «Попади в корзину» Упражнения с мячом большого диаметра.	2
27	Здоровый образ жизни младшего школьника. Режим дня. Упражнения с мячами большого диаметра ТБ на занятиях акробатикой.	1
28	Здоровый образ жизни младшего школьника. Режим дня. Упражнения с мячами большого диаметра ТБ на занятиях	1

	акробатикой.	
29	ОРУ с мячами. Игра: «Затейник»	1
30	ОРУ с мячами. Игра: «Затейник»	1
31	ОРУ со скакалками. Игра: «Удочка» ТБ при лазании	1
32	Лазанье по г\стенке. Игра: «Карусель»	1
33	Строевые упр. Игра: «Пожарные на учении», «Весёлые старты»	1
34	Совершенствование в технике лазания и перелезания. Игра: «Дождик»	1
35	Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра: «Мяч о стенку»	1
36	Оказание первой помощи при ушибах. Гимнастические упражнения. Игра: «Мяч о стенку»	1
37	Полоса препятствий. Игра: «Мы - весёлые ребята»	
38	Первая помощь при травмах. Игра на усвоение правил первой помощи «Проверь себя»	1
39	Первая помощь при травмах. Игра на усвоение правил первой помощи.	1
40	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упр. «Скамеечка»	1
41	Вода и питьевой режим при занятиях физ. упр., во время тренировок и туристических походах.	1
42	Вода и питьевой режим при занятиях физ. упр., во время тренировок и туристических походах.	1
43	Вода и питьевой режим при занятиях физ. упр., во время тренировок и туристических походах.	1
44	ТБ Техника акробатических упражнений. Статическое и динамическое равновесие. Упражнение «Акробат»	1
45	ТБ Техника акробатических упражнений. Статическое и динамическое равновесие. Упражнение «Акробат»	1
46	Равновесие при акробатических упр. Игра: «Канатоходец»	1
47	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке. Игра: «Канатоходец»	1
48	ТБ Дыхание при ходьбе. Инструктаж. Примерка лыж и ботинок	1
49	ТБ Лыжная строевая подготовка. Инструктаж. Примерка ботинок.	1
50	Одевание лыж. Инструктаж. Завязывание шнурков на ботинках.	1
51	Инструктаж по ТБ. Польза подвижных игр для школьника. Травматизм.	1
52	Движения и игры - значение для школьника. Инструктаж. «Ветер по планете»	1
53	Повторение изученных упражнений. Танц. минутка «если нравится тебе, то делай так»	1
54	Весёлые старты. ТБ на улице. Двигательный режим школьника.	1
55	Весёлые старты. Игры. ТБ на улице. Двигательный режим школьника.	1
56	Весёлые старты. ТБ на улице. Двигательный режим школьника.	1
57	Передвижение на лыжах. Подвижные игры в зимний период. Развитие выносливости и скорости.	1
58	Метание снежков. ПИгры: «Дед Мороз», «Снежное царство»	1
59	Метание снежков. ПИгры: «Дед Мороз», «Снежное царство»	1
60	Метание снежков. ПИгры: «Дед Мороз», «Снежное царство»	1
61	Метание снежков, катание на санках. ПИгры: «Дед Мороз»,	1

	«Снежное царство»	
62	Метание снежков, катание на санках. ПИгры: «Дед Мороз», «Снежное царство», «Смелые воробушки»	1
63	ПИгра «Учимся, играя!»- зимние виды спорта. Правила безопасного падения.	1
64	Лыжная подготовка. Двухшажный ход. По пересечённой местности. Зимние виды спорта.	1
65	Лыжная подготовка. Переменный шаг. Зимние виды спорта.	1
66	Лыжные гонки. ПИгра: «Лабиринт». Первая помощь при травматизме на лыжах.	1
67	Лыжная подготовка. Отработка техники упражнений на лыжах.	1
68	Лыжная подготовка. Умение скатиться с горы. Отработка техники торможения-плугом, крестом.	1
69	Лыжная подготовка. Отработка техники восхождения в гору «ёлочкой», лесенкой, пробежкой.	1
70	Упр. с теннисным мячом. Игра: «Кто меткий», упр. «Передай мяч»	1
71	Лыжная подготовка. Повторение техники выполнения упр. на равновесие на лыжах. Катание с горы.	1
72	Совершенствование техники бега на лыжах с преодолением препятствий	1
73-75	Изучение тестовых упражнений «Наклоны вперёд из положения сидя» и «поднимание и опускание туловища» из положения лёжа на спине. ОРУ с г\палками. ОФП.	3
76	Поход. Игры: «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом» ОРУ с обручем. Переправа.	1
77	Поход. Игры: »Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом» ОРУ с мячом. Переправа	1
78	ОРУ: «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна». ТБ Пробегание под скакалкой.	1
79	ОРУ: «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна -красна». ТБ	1
80	Двигательный режим школьника в весенний период. Игра: «Дерево дружбы»	1
81	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся».	1
82	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся». Наклоны.	1
83	Метание. Строевые упр. Игры: «Картошка», «вперёд-назад», «Кто быстрее соберётся».	1
84	ОРУ на равновесие. Игры: «Птички», «Лесная поляна», «Перепрыгивание через лесные кочки», бег 30 м	1
85	ОРУ на равновесие. Игры: «Птички», «Лесная поляна», «Перепрыгивание через лесные кочки», бег 30 м	1
86	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре на г\скамейке.	1
87	Преодоление полосы препятствий, игра: «Лягушата», висы на перекладине, бег 30м, сгибание и разгибание рук в упоре на г\скамейке.	1
88	Соревнования-эстафеты. Игра: «Космонавты»	1
89	Соревнования-эстафеты. Игра: «Космонавты»	1
90	Весёлое многоборье. Метание мячей в цель. ТБ Купание .	1

91	Прыжки с разбега. ТБ Игра: «Ручейки», водоёмы- правила поведения	1
92	Прыжки с разбега. ТБ Игра: «Ручейки»	1
93	Прыжки с места и с разбега. Игра: «Конники- спортсмены»	1
94	Прыжки с места и с разбега. Игра: «Конники- спортсмены»	1
95	Безопасное падение. Игра: «Кто самый внимательный»	1
96	Подвижные игры. Бег 1000м	1
97	Строевые упражнения. Наклоны.	1
98	ПИГРЫ: «Кто лучше слышит», «Лес»	1
99	ТБ в летний период. Игра: «Команда быстроногих», «Перетягивание каната»	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Легкая атлетика Основы движения в ходьбе, в беге, прыжках через препятствие Бег с высоким подниманием бедра	1
2-3	История возникновения олимпийских игр, герои олимпиады 2014 и 2016 года. Бег 30м, 60м Понятие: «эстафета», «старт», «финиш»	2
4	Прыжок в длину с разбега, с места. Игра: «Гуси-лебеди» Отработка техники выполнения прыжков, «разбег», «отталкивание», «приземление» зрит. гимнастика	1
5-6	Прыжки с разбега, с места с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра: «Прыгающие воробушки»	2
7	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м	1
8-9	Метание малого мяча с места на заданное расстояние Метание набивного мяча. Игра: « Зайцы в огороде»	2
10	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м-100м)	1
11-12	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м-100м) Игра «Салки на марше», «Волк во рву»	2
13	Бег 4 мин. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. Челночный бег.	1
14-15	Медленный бег 4 мин. по прямой, бег чередование с ходьбой, бег с препятствиями	2
16	Общеразвивающие упражнения. Бег 80м, игра «Перебежка с вырубкой»	1
17-18	Эстафета. Бег и метание Бег 80м . ходьба 90м	2
19	Акробатика Строевые упражнения Выполнение команд: «Стройся», «Разойтись», «По порядку рассчитайся»	1
20-21	Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперёд. Игра: «Что изменилось?»	2
22	Акробатика Группировка, перекаты, стойки, кувырки, мосты. Инструктаж по ТБ	1
23-24	Висы с согнутыми руками, висы лёжа, сидя, стоя. ОРУ с предметами	2
25	Висы и строевые упражнения Висы на гимнастической стенке	1

26-27	Висы ОРУ-общеразвивающие упражнения на шведской стенке, подтягивание в висе	2
28-29	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Акробатика. Висы на перекладине	2
30-31	Висы. Подтягивание в висе. Упражнение в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке ОРУ с предметами	2
32	Построение, перестроение. Строевая подготовка. Вис стоя и лёжа.	1
33-34	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ на равновесие, ходьба приставными шагами по скамейке.	2
35	Лазание. Перелезание через гимнастическую скамейку, лазанье по наклонной доске.	1
36	Правильная осанка. Прыжки. Опорный прыжок Спрыгивание. Перепрыгивание через предмет	1
37	Лазание по гимнастической стенке. Игра: «Посадка картофеля».	1
38	Лазание. Выполнение заданий на гимнастической лесенке. «Птичка	1
39	Лазание. Перелезание. Через гимнастическую скамейку. ОРУ на	1
40	ОРУ на скамейках. Спрыгивание с небольшой высоты. ТБ	1
41	ОРУ на гимнастической лесенке Лазание по канату.	1
42	ОРУ лёжа на матах. Опорный прыжок	1
43	Эстафета на преодоление препятствий. Игры «Пустое место»,	1
44	Игры со скакалками. Правила. Выполнение условий. Упражнения	1
45	Игры на внимание по правилам техники безопасности ОРУ с	1
46	Игры. Развитие внимания, ловкости, координации: «Фанты»,	1
47	Игры с бегом, игры с прыжками.	1
48	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «3-15»,	1
49-50	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Лыжная подготовка. Примерка	2
51-52	Двигательный режим школьника. Весёлые старты. Инструктаж по	2
53-54	Лыжная подготовка. Подвижные игры. Игровое упражнение:	2
55-56	Лыжная подготовка.	2
57-58	Лыжная подготовка. Правила поведения при занятиях на улице физическими упражнениями	2
59-60	Лыжная подготовка. Двухшажный ход шаг по пересечённой местности	2
61-62	Лыжные гонки. Переменный шаг по пересечённой местности	2
63-64	Лыжная подготовка. Игра «Лабиринт» ТБ. Травматизм. Оказание первой мед помощи	2
65-66	Лыжная подготовка. Отработка техники упражнений на лыжах	2
67-68	Лыжная подготовка. Умение скатиться с горы. Отработка техники торможения.	2
69-70	Лыжная подготовка гонки на лыжах без учёта времени и со временем	2
71	Общеразвивающие упражнения с мячом	1
72	Тесты: наклоны вперёд из положения сидя, лёжа на спине и на животе, поднимание туловища.	1
73	Тема «Поход». Игры: «Кто первым соберёт рюкзак», «Кто быстрее построит дом», «Переправа». Обруч.	1

74	Тесты: наклоны вперёд из положения сидя, лёжа на спине и на животе, поднимание туловища.	1
75	Общеразвивающие упражнения с мячом Броски в корзину на бегу. Мяч капитану	1
76	Упражнения со скакалкой Комплекс: «На лугу», «Волк во рву», «Весна- красна»	1
77-78	Игры с мячом Броски в корзину на бегу. «Мы весёлые ребята». «Развит, быстр»	2
79-80	Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка. Игры с бегом и мячом. Игры: «Волк во рву», «Медведь», «Гонка мячей по кругу»	2
81-82	ОРУ с мячами. Передача мяча, броски в процессе подвижных игр. Игра: «Дерево дружбы»	2
83-84	Метание на дальность. «Посадка картошки»- игры с бегом и мячом.	2
85-86	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Команда быстроногих, вызов номеров, гонка мячей.	2
87	ОРУ с мячом: «Мяч соседу», «Звено», « Фигуры», «Белые медведи»	1
88	Упражнения на равновесие. Общеразвивающие упражнения	1
89	Общеразвивающие упражнения. Перетягивание каната. Эстафета.	1
90	Метание в цель-развитие координационных способностей	1
91-92	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Чередование ходьбы и бега (4 мин) «Салки»	2
93	Бег с препятствиями. Метание малого мяча в цель	1
94	Общеразвивающие упражнения с мячом. Прыжки с места с разбега. Бег с преодолением препятствий	1
95	Чередование бега и ходьбы. Игра: «перебежка с выручкой»	1
96	Бег на результат: 30м,60м, 100м	1
97	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Кросс 1 км	1
98	Бег на результат. Эстафета- соревнования .Кросс 1 км.	1
99	.Прыжок в длину с разбега	1
100	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.	1
101	Итоговый урок Игры .Упражнения с прыжками, со скакалкой Комплекс: «На лугу», «Волк во рву», «Весна- красна», Прыжки по полосам.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1-2	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лёгкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки через препятствие	2
3-4	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением частоты шагов. 30м и 60м.	2

5-6	Бег на результат:30-60м.ОРУ Понятие: Эстафета, старт, финиш.	2
7-8	Старт с различных положений. Челночный бег (10М)	2
9	Бег 60м. ОРУ. Эстафеты. Игры: «Вызов номеров», «Ловишка»	1
10-11	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафета с прыжками	2
12	Прыжки с высоты до 70 см. Многоскоки.	1
13	Прыжки с высоты до 70 см. Многоскоки.	1
14	Бег 5 мин преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ПИгры «Салки»	1
15	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Волк во рву»	1
16	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Пятнашки»	1
17	Общеразвивающие упражнения. Бег 1000м, игра «Перебежка с выручкой»	1
18	ОРУ Развитие ловкости, игры: «Маляр», «Третий лишний», «Рыбки»	1
19	ОРУ Развитие ловкости, игры: «Петухи», «перетягивание каната»	1
20	ОРУ. Развитие ловкости, игры: «Мячик кверху», «Круговой», «Спутанные кони»	1
21	ОРУ. Развитие ловкости, игры: «Салки с мячом», «Волк», «3 лишний»	1
22	ОРУ. Развитие ловкости, прыгучести, игры с прыжками. Прыжки с места	1
23	ОРУ. Развитие ловкости, прыгучести, игры с прыжками. Прыжки с места	1
24	ОРУ. Прыжки с места .Игры	1
25	Прыжки. ОРУ. Игры: «Пустое место»	1
26	Прыжки. Метание. Игры. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Удочка»	1
27	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на гимнастах ТБ. Инструктаж. Строевая Акробатика.	1
28	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на гимнастах ТБ. Инструктаж. Строевая Акробатика.	1
29	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на гимнастах ТБ. Инструктаж. Строевая Акробатика.	1
30	Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Мост.	1
31	Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Мост.	1
32	Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Мост.	1
33	Строевая подготовка. На гимнастике вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Акробатический этюд	1
34	Строевая подготовка. На гимнастике вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Акробатический этюд	1
35	Строевая подготовка. На гимнастике вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Акробатический этюд	1
36	Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в 2,3,4 Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	1
37	Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в 2,3,4 Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	1
38	Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в 2,3,4Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	1
39	Строевая подготовка. Расчет по порядку Упражнения на гимнастике	1
40	Строевые упражнения Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастике. Эстафеты. Игра-«класс-мирно!»	1
41	Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку матов. Упражнения на гимнастике. ПИГРЫ	1
42	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы	1

	народных танцев. Опорный прыжок. ОРУ с Г\скалкой	
43	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии, по наклонной скамейке, доске	1
44-47	ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе.	4
48	Инструктаж по ТБ. Примерка лыж и ботинок. ОРУ с г\палками	1
49	Инструктаж по ТБ. Примерка лыж и ботинок. ОРУ с г\палками.	1
50-51	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение.	2
52-53	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты	2
54-55	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение .Повороты. Подвижные игры.	2
56-57	Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты. Эстафеты.	2
58-60	Скольжение по прямой. Попеременное отталкивание. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	3
61-63	Скоростной бег до 1000м. Подвижные игры и эстафеты. Катание с горы. Развитие выносливости.	3
64	Катание по пересечённой местности 1000м.	1
65	Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	1
66-69	Произвольное катание до 1000м. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	4
70	ОРУ с мячами. Ловля и передача на месте и в движении. Игра:«Передал-садись». Развитие координационных способностей	1
71	ОРУ. Ловля и передача на месте и в движении. Игра: «Коршун и насадка». Ведение мяча. Развитие координационных способностей	1
72	ОРУ. Ловля и передача на месте и в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяч с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди.. Развитие координационных способностей	1
73-74	ОРУ. Ловля и передача на месте и в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяч с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди.. Развитие координационных способностей	2
75	ОРУ. Ловля и передача на месте и в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяч с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: »Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1
76	ОРУ. Ловля мяча и передача на месте, в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игры с мячом в минибаскетбол.	1
77	ОРУ. Ловля и передача мяча, броски в корзину в эстафетах. Развитие координационных способностей.	1
78-79	ТБ ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Гонка мяча по кругу». Развитие координационных способностей.	2
80-85	ТБ ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Мини-баскетбол» .Развитие координационных способностей.	6
86-87	Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх и зад. Расстояние. Эстафеты с набивным мячом. Развитие силовых способностей.	2
88	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Правила соревнований в	1

	прыжках	
89-90	Старт с различных положений. Бег 30м. Челночный бег 4х9х10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	2
91-92	Бег на 30-60м ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей.	2
93	Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра: «Прыгающие воробушки»	1
94	Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра: «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.	1
95-96	Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра: «Невод». Правила соревнований в метании.	2
97	Бег 6 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Чередование (100м- бег. 70м-ходьбы) бега и ходьбы. Игра: «Пятнашки». Развитие выносливости.	1
98-99	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90м-бег, 90м-ходьба), игра: «Салки». Развитие выносливости.	2
100	Кроссовая подготовка. 1000м. Подвижные игры: «Сапожник», «Краски». Развитие выносливости.	1
101	ОРУ в парах. Игры с элементами единоборств. Развитие силовых способностей. «Бой петухов»	1

5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1-2	Инструктаж по ТБ. ОРУ .Лёгкая атлетика. Ходьба, бег, прыжки через препятствие Герои олимпийских игр нашего края.	2
3-4	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением частоты шагов. 30м и 60м.	2
5-6	Бег на результат:30-60м.ОРУ Понятие: Эстафета, старт, финиш.	2
7-8	Старт с различных положений. Челночный бег(10М)	2
9	Бег 60м. ОРУ. Эстафеты. Игры: «Вызов номеров», «Ловишка»	1
10-11	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Эстафета с прыжками	2
12-13	Прыжки с высоты до 50 см. Многоскоки.	2
14	Бег 5 мин преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игры «Салки»	1
15	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Волк во рву»	1
16	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Пятнашки»	1
18	Общеразвивающие упражнения. Бег 1000м, игра «Перебежка с выручкой»	1
19	ОРУ Развитие ловкости, игры: «Маляр», « Третий лишний», «Рыбки»	1
20	ОРУ Развитие ловкости, игры: «Петухи», «перетягивание каната»	1
21	ОРУ. Развитие ловкости, игры: «Мячик кверху», «Круговой», «Спутанные кони»	1
22	ОРУ. Развитие ловкости, игры: «Салки с мячом», «Волк», «3 лишний»	1
23-24	ОРУ. Развитие ловкости, прыгучести, игры с прыжками. Прыжки с места	2
25	ОРУ. Прыжки с места . Игры с мячом	1
26	Прыжки. ОРУ. Игры: «Пустое место»	1

27	Прыжки. Метание. Игры. ОРУ. «Прыжки по полосам», «Удочка»	1
28	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на г\матах ТБ. Инструктаж. Герои олимпийских игр по гимнастики нашего края.	1
29-30	Гимнастика с элементами акробатики. Команды. Рапорт. ОРУ на г\матах ТБ. Инструктаж. Строевая Акробатика.	1
31-33	Строевые команды. Инструктаж. Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Мост.	3
34-36	Строевая подготовка. На г\стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе. Акробатический этюд	3
37	Система кровообращения. Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	1
38-39	Расчет по порядку. Перестроение из одной шеренги в 2,3,4 Строевая подготовка. Акробатическая комбинация	2
40	Строевая подготовка. Расчёт по порядку Упражнения на г\стенке	1
41	Строевые упражнения Подтягивание в висе. Упражнения на г\скамейке. Эстафеты. Игра-« класс-мирно!»	1
42	Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку матов. Упражнения на г\стенке. ПИГРЫ	1
43	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Опорный прыжок.ОРУ с Г\скакалкой	1
44	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии, по наклонной скамейке, доске	1
45-48	ОРУ в движении. Эстафеты и подвижные игры на открытом воздухе.	4
49	Инструктаж по ТБ. Примерка лыж и ботинок. ОРУ с г\палками. Герои Олимпиады нашего края зимних видов спорта.	1
50	Инструктаж по ТБ. Примерка лыж и ботинок. ОРУ с г\палками.	1
51	Дыхательная система человека. Дыхание на улице в зимние время.	1
52	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение.	1
53-54	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты (со страховкой)	2
55-56	Отталкивание и скольжение. Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты. Подвижные игры.	2
57-58	Попеременное отталкивание правой и левой ногой. Торможение. Повороты. Эстафеты.	2
59-60	Скольжение по прямой. Попеременное отталкивание. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	2
61	Скольжение по прямой. Попеременное отталкивание. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	1
62	Скольжение по прямой. Повороты. Торможение Подвижные игры и эстафеты. Катание с горы. Развитие выносливости.	1
63-65	Скоростной бег до 1000м. Подвижные игры и эстафеты. Катание с горы. Развитие выносливости.	3
66	Катание по пересечённой местности 1000м. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	1
67-70	Произвольное катание до 1000м. Повороты. Подвижные игры и эстафеты. Развитие выносливости.	4
71	ОРУ с мячами. Ловля и передача на месте и в движении. Игра: «Передал-садись». Развитие координационных способностей	1

72	ОРУ. Ловля и передача на месте и в движении. Игра: «Коршун и насекомка». Ведение мяча. Развитие координационных способностей	1
73-76	ОРУ. Ловля и передача на месте и в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей	4
77-79	ОРУ. Ловля мяча и передача на месте, в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игры с мячом в минибаскетбол.	3
80	ОРУ. Ловля и передача мяча, броски в корзину в эстафетах. Развитие координационных способностей.	1
81-82	ТБ ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Гонка мяча по кругу». Развитие координационных способностей.	2
83-88	ТБ ОРУ Ведение мяча правой и левой рукой бегом. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра: «Мини-баскетбол». Развитие координационных способностей.	6
89-90	Бросок набивного мяча (1кг) на дальность из положения стоя от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх и зад. Расстояние. Эстафеты с набивным мячом. Развитие силовых способностей.	2
91	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Правила соревнований в прыжках	1
92-93	Старт с различных положений. Бег 30м. Челночный бег 4x9x10м. Развитие координационных и скоростных способностей.	2
94-95	Бег на 30-60м ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей.	2
96	Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра: «Прыгающие воробушки»	1
97	Прыжки в длину с разбега, многоскоки. Игра: «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых способностей. Правила соревнований в прыжках.	1
98	Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра: «Невод». Правила соревнований в метании.	1
99	Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Метание в цель с 5-6м. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра: «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.	1
100	Бег 6 мин. Бег по пересечённой местности. Преодоление препятствий. Чередование (100м- бег. 70м-ходьбы) бега и ходьбы. Игра: «Пятнашки». Развитие выносливости.	1
101	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90м-бег, 90м-ходьба), игра: «Салки». Развитие выносливости.	1
102	Кроссовая подготовка. 1000м. Подвижные игры: «Сапожник», «Краски». Развитие выносливости.	1

п/п

1.

Основная литература для учителя

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. - М.: Просвещение, 2011.

Лях В.И. Мой друг - физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.

Рабочая программа по физической культуре

2.

Дополнительная литература для учителя

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

3.

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

4.

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Переключатель гимнастический (пристеночный)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч пластиковый детский

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная
Щит баскетбольный тренировочный
Сетка для переноски и хранения мячей
Сетка волейбольная
Аптечка

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа: О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев. Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Андрющенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. - СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. СПб ЦДК. 2011.
4. Горская И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова. - Омск, СПб ГАФК, 1999
5. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. СПб.: Наука-Питер, 2005.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. А. А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002
7. Евсеев С.П., Шапкова Л. В.: Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития: Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
9. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. С-Пб.: Союз художников, 2007.
11. Потапчук А. А. Фитбол- гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потанчик, г. г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФИ. Лесгафта, 1999
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Шомысова Е.Е. Адаптивная физическая культура в Республике Коми: История, современность и перспективы развития/ Е.Е. Шомысова// Адаптивная физкультура.- 2007.-№ 1(29).-С. 36-40.
14. Центр спорта инвалидов Югры, информационный сайт {Электронный ресурс}. - Режим доступа: <http://www.csi-ugra./dokumenty/vnutrennie/godovoy-otchyot/2012- god> (дата обращения: 09.09.2013).
15. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и

другими

маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.

16. Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта. (Методические рекомендации разработаны в соответствии с техническим заданием к Государственному контракту от 27 августа 2013 года № 299 «Научная концепция развития адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта»).

<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70487836/#ixzz4TSIgEnje>

17. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: Методическое пособие. - Сыктывкар, 2016

18. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296.

19. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

<https://rg.ru/2007/12/08/sportdoc.html>

20. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498055

Владелец Харько Юлия Викторовна

Действителен с 10.01.2023 по 10.01.2024