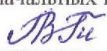


Приложение
К АДАптированной основной общеобразовательной
ПРОГРАММЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА (ВАРИАНТ 8.3)

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО учителей
начальных классов

 Тимофеева Л.В.

Протокол заседания ШМО
№ 1 от « 28 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Афанасьева О.В.

« 29 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Жарковская
СОШ №1»

 Иванова Г.С.

Приказ № 23-нпб

от « 30 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(вариант 8.3)

1 дополнительный – 4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) МОУ «Жарковская СОШ №1»;
- Учебным планом МОУ «Жарковская СОШ №1»

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На прохождение курса физической культуры в 1 (дополнительных первых классах) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебные недели).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов обучающимися с РАС и легкой умственной отсталостью по учебному предмету «Физическая культура» на конец обучения в младших классах

Минимальный уровень:

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

выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды;

вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

принимать правильную осанку;

ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;

самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;

владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знать спортивные традиции своего народа и других народов;

знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;

знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические

качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног;

упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;

упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

с флажками; с малыми обручами;

с малыми мячами; с большим мячом;

с набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

лазание и перелезание;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

переноска грузов и передача предметов;

прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

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

Игры

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры Игры с бегом;

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с построениями и перестроениями;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

Игры с бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

1 (дополнительные) класс

№ темы	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1
2.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
3.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
4.	Прыжки в длину с места	1
5.	Перепрыгивание через препятствия	1
6.	Бросание мяча, ловля мяча	1

7.	Упражнения с набивными мячами	1
8.	Метание малого мяча в цель	1
9.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
10.	Развитие ориентации в пространстве	1
11.	Развитие ловкости	1
12.	Развитие координации	1
13.	Подскоки на мячах- фитболах	1
14.	Прыжки с продвижением вперед	1
15.	Коррекционные игры	1
16.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
17.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
19.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1
20.	Велазание через мягкие модули	1
21.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1
22.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
23.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1
24.	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1

25.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1
26.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1
27.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1
28.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1
29.	Коррекционные игры с метанием	1
30.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1
31.	Развитие силы	1
32.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1

33.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
34.	Прыжки в длину с места	1
35.	Перепрыгивание через препятствия	1
36.	Бросание мяча, ловля мяча	1
37.	Упражнения с набивными мячами	1
38.	Метание малого мяча в цель	1
39.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
40.	Развитие ориентации в пространстве	1
41.	Развитие ловкости	1
42.	Развитие координации	1
43.	Подскоки на мячах- фитболах	1
44.	Прыжки с продвижением вперед	1
45.	Коррекционные игры	1
46.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1

47.	ТБ и правила поведения на уроках	1
48.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
49.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
50.	Прыжки в длину с места	1
51.	Перепрыгивание через препятствия	1
52.	Бросание мяча, ловля мяча	1
53.	Упражнения с набивными мячами	1
54.	Метание малого мяча в цель	1
55.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
56.	Развитие ориентации в пространстве	1
57.	Развитие ловкости	1
58.	Развитие координации	1
59.	Развитие ориентации в пространстве	1
60.	Подскоки на мячах- фитболах	1
61.	Прыжки с продвижением вперед	1
62.	Коррекционные игры	1

63.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
64.	Игровые упражнения на мячах фитолаха	1
65.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1
67.	Перелазание через мягкие модули	1
68.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1
69.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
70.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1
71.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
72.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1
73.	Игровые упражнения на мячах-фитолаха	1
74.	Коррекционные игры	1
75.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1

76.	ТБ и правила поведения на уроках	1
77.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1
78.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1
79.	Коррекционные игры с метанием	1
80.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
81.	Развитие силы	1
82.	Коррекционные игры	1
83.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
84.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
85.	Прыжки в длину с места	1
86.	Перепрыгивание через препятствия	1
87.	Бросание мяча, ловля мяча	1

88.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
89.	Метание малого мяча в цель	1
90.	Коррекционные игры	1
91.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
92.	Развитие ловкости	1
93.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног	1
94.	Подскоки на мячах- фитболах	1
95.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
96.	Коррекционные игры	1
97.	Развитие скоростных качеств	1
98.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
99.	Коррекционные игры с мячом	1

1 класс

№ темы	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Знание о физической культуре.	1
3.	Обучение построения в шеренгу и колонну	1
4.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Ловишка»	1
5.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Салки с домом»	1
6.	Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
7.	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку».	1
8.	Прыжок в длину с места, челночный бег 3	1
9.	Обучение прыжкам в высоту. П/игра: «Зайцы в огороде»	1
10.	Обучение прыжкам в высоту.	1
11.	Техника метания на дальность.	1
12.	Техника метания на дальность.	1

	Подвижная игра «К своим флажкам»	
13.	Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
14.	Знание о ФК: история развития физической культуры	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бросок малого мяча	1
17.	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	1
18.	Техника встречной эстафеты	1
19.	Подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
20.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки	1
21.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища.	1
22.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»	1
23.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
24.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
25.	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола.	1
26.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1
27.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке.	1
29.	Обучение упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице.	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке.	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	1
34.	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1

35.	Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу»	1
36.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост»)	1
39.	Выполнения двигательных упражнений. Разучивание игры «День и ночь»	1
40.	Режим дня школьника Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека. Подвижная игра: «Аист»	1
43.	Обучение парным упражнениям	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!»	1
46.	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры), «Кегельбан» (Англия)	1
47.	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) , «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение подвижной игры на оценку	1
49.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижной игры.	1
50.	Проведение подвижной игры по выбору.	1
51.	Проведение п/игры.	1
52.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
53.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
54.	Упражнения с малыми мячами.	1
55.	Упражнения с большим мячом.	1
56.	Упражнения на равновесие.	1

57.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
58.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
59.	Упражнения: переноска грузов.	1
60.	Упражнения: передача предметов.	1
61.	Прыжки. ОРУ	1
62.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
63.	Упражнения на развитие координации	1
64.	Элементарные понятия о прыжках.	1
65.	Элементарные понятия о метаниях.	1
66.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
67.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
68.	Ходьба и бег. ОРУ	1
69.	Техника безопасности на уроках п/игр с основами с п/игр волейбол	1
70.	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!»	1
71.	Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения»	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	1
74.	Правила перехода по площадке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!»	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1

81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест», «Антивышибалы»)	1
86.	Техника удара по воротам.	1
87.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
88.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
89.	Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	1
90.	Техника старта и бега по прямой. П/и: «Быстро по местам»	1
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1
92.	Совершенствование техники низкого старта. П/и: «Салки - догонялки»	1
93.	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь»	1
94.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
95.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
96.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»	1
97.	Беседа: «Правила бега в парах по дистанции» Техника передачи эстафетной палочки в беге	1
98.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	1

99.	П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.	1
-----	--	---

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Обучение построения в шеренгу и колонну	1
2.	Значение физическая культуры для обучающихся	1
3.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге	1
4.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м	1
5.	Техника челночного бега 3×10м	1
6.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
7.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
8.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
9.	Прыжки в высоту	1
10.	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
11.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
13.	История развития физической культуры и первых соревнований	1
14.	Бросок малого мяча	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бег по дистанции в парах. Игры: «У ребят порядок строгий»	1
17.	Техника встречной эстафеты	1
18.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
19.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Русская народная игра: «Горелки»	1
20.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
21.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игры «Совушка»	1
22.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
23.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
24.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1
25.	Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки	1
26.	Прыжкам со скакалкой. Игры «Солнышко»	1
27.	Эстафета с обручем и скакалкой	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
29.	Упражнениям на формирование осанки	1

30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о физической культуре	1
34.	Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1
35.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
36.	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
39.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
40.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
43.	Парные упражнения.	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры.	1
46.	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры)	1
47.	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
49.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
50.	Упражнения с маленькими мячами.	1
51.	Упражнения с большим мячом.	1
52.	Упражнения на равновесие.	1
53.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
54.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
55.	Упражнения: переноска грузов.	1
56.	Упражнения: передача предметов.	1
57.	Прыжки. ОРУ	1
58.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
59.	Упражнения на развитие координации	1
60.	Элементарные понятия о прыжках.	1
61.	Элементарные понятия о метаниях.	1
62.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
63.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
64.	Ходьба и бег. ОРУ	1
65.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.	1
66.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.	1
67.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.	1
68.	Подвижные игры	1

69.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!»	1
70.	Передачи мяча от плеча и ловле мяча	1
71.	Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока	1
74.	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение игры на развитие координации движений и внимания («Перехвати мяч»)	1
86.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
87.	Техника удара по воротам.	1
89.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
90.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
91.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
92.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
93.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
94.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
95.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
96.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
97.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
98.	Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию	1
99.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки	1
100.	Прыжки через скакалку на перегонки	1
101.	Подвижные игры на выбор учащимися	1

102.	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.)	1
103.	Подведение итогов года.	1

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну	1
2.	Значение физической культуры для обучающихся	1
3.	Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге	1
4.	Общая физическая подготовка.	1
5.	Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
6.	Техника челночного бега 3×10м	1
7.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
8.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
9.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
10.	Прыжки в высоту	1
11.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
13.	История развития физической культуры и первых соревнований	1
14.	Бросок малого мяча	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бег по дистанции в парах.	1
17.	Техника встречной эстафеты	1
18.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
19.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники»	1
20.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
21.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов»	1
22.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Карусели»	1
23.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
24.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.	1
25.	Физкультминутка, её значение в жизни человека.	1
26.	Прыжки со скакалкой.	1
27.	Эстафета с обручем и скакалкой	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
29.	Упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1

33.	Знания о физической культуре	1
34.	Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка»	1
35.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
36.	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
39.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
40.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
43.	Парные упражнения.	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры.	1
46.	Проведение подвижной игры	1
47.	Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
49.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
50.	Упражнения с малыми мячами.	1
51.	Упражнения с большим мячом.	1
52.	Упражнения на равновесие.	1
53.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
54.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
55.	Упражнения: переноска грузов.	1
56.	Упражнения: передача предметов.	1
57.	Прыжки. ОРУ	1
58.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
59.	Упражнения на развитие координации	1
60.	Элементарные понятия о прыжках.	1
61.	Элементарные понятия о метаниях.	1
62.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
63.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
64.	Ходьба и бег. ОРУ	1
65.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.	1
66.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.	1
67.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.	1
68.	Подвижные игры	1
69.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!»	1
70.	Передачи мяча от плеча и ловле мяча	1
71.	Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1

72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока	1
74.	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы маленькими мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение игры на развитие координации движений и внимания («Попади в цель»)	1
86.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
87.	Техника удара по воротам.	1
88.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
89.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
90.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
91.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
92.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
93.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
94.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
95.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
96.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
97.	Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию	1
98.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки	1
99.	Прыжки через скакалку на перегонки	1
100.	Подвижные игры на выбор учащимися	1
101.	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.)	1
102.	Подведение итогов года.	1

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну	1
2.	Значение физическая культура для обучающихся	1
3.	Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге	1
4.	Общая физическая подготовка.	1
5.	Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
6.	Техника челночного бега 3×10м	1
7.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
8.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
9.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
10.	Прыжки в высоту	1
11.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
13.	История развития физической культуры и первых соревнований	1
14.	Бросок малого мяча	1
15.	Бросок малого мяча	1
16.	Бег по дистанции в парах.	1
17.	Техника встречной эстафеты	1
18.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
19.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники»	1
20.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
21.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов»	1
22.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Карусели»	1
23.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
24.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.	1
25.	Физкультминутка, её значение в жизни человека.	1
26.	Прыжки со скакалкой.	1
27.	Эстафета с обручем и скакалкой	1
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
29.	Упражнениям на формирование осанки	1
30.	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице	1
31.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
32.	Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1
33.	Знания о физической культуре	1
34.	Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка»	1
35.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
36.	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1

37.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
38.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
39.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
40.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
41.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
42.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
43.	Парные упражнения.	1
44.	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1
45.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры.	1
46.	Проведение подвижной игры	1
47.	Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия)	1
48.	Организация и проведение п/игры на оценку	1
49.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды в зависимости от погодных условий	1
50.	Обучение технике повороты переступанием.	1
51.	Подъема и спуска под уклон.	1
52.	Подъема и спуска под уклон.	1
53.	Личная гигиена человека. Игры «Запрещенное движение», «Два мороза»	1
54.	Передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1
55.	Передвижение под пологий уклон скольльзящим шагом без палок. Торможение в полуприседе	1
56.	Передвижение скольльзящим шагом без палок-30 м.	1
57.	Подвижные игры на снегу «Самокат»	1
58.	Передвижение скольльзящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
59.	Передвижение скольльзящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
60.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скольльзящим шагом с палками.	1
61.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1
62.	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скольльзящим шагом без палок.	1
63.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скольльзящий шаг без палок.	1
64.	Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки	1
65.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	1
66.	Передвижение под пологий уклон скольльзящим шагом без палок.	1
67.	Передвижение скольльзящим шагом без палок - 30 м.	1
68.	Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	1

69.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!»	1
70.	Передачи мяча от плеча и ловле мяча	1
71.	Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
72.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке	1
73.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока	1
74.	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1
75.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!»	1
76.	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1
77.	Правила трех шагов у сетки	1
78.	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1
79.	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
80.	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1
81.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
82.	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»	1
83.	Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
84.	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1
85.	Проведение игры на развитие координации движений и внимания («Попади в цель»)	1
86.	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении.	1
87.	Техника удара по воротам.	1
88.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
89.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
90.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
91.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
92.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
93.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
94.	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
95.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
96.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
97.	Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию	1
98.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки	1
99.	Прыжки через скакалку на перегонки	1

100.	Подвижные игры на выбор учащимися	1
101.	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.)	1
102.	Подведение итогов года.	1

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский
8. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям.