

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования Вологодской области
Комитет по образованию администрации Вологодского
муниципального округа
МБОУ ВМО "Федотовская средняя школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:

Протокол № 1 от
«29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

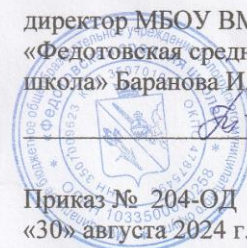
заседание педагогического
совета

Протокол № 1 от
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ ВМО
«Федотовская средняя
школа» Баранова И.В.

Приказ № 204-ОД от
«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования для детей с РАС (вариант 8.3)
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 1-4 классов начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Давыдова Екатерина Алексеевна,
учитель коррекционных классов

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) МБОУ ВМР «Федотовская средняя школа»
 - Учебным планом МБОУ ВМР «Федотовская средняя школа»

Цель:

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие задачи адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

Образовательные:

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
4. Формирование пространственной ориентации;
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;

6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

Коррекционные:

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

Воспитательные:

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- 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;
- 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, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- 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.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- 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

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.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с набивными мячами (вес 2 кг); - упражнения на равновесие; - лазанье и перелезание; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
<p>Игры</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Ползание через мягкие модули	1
21.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в	1

	заданном направлении, между предметами	
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 фитболах	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	1

	различных предметов	
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-фитболах	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. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
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.	1

	П/и: «Ловля мяча после ускорения»	
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	1

	прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	
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).	1

	Русская народная игра: «Горелки»	
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 разновидность. 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.	Упражнениям 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 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 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 физическая 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	Упражнениям 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 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	1

	и внимания («Попади в цель»)	
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
100	Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.)	1
100	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 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.	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 скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе	1
56.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1
57.	Подвижные игры на снегу «Самокат»	1
58.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
59.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
60.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
61.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1
62.	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1
63.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий 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 скользящим шагом без палок.	1
67.	Передвижение скользящим 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	1

	игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	
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

Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям.