

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Иркутского районного муниципального образования
«Средняя общеобразовательная школа поселка Молодежный»**

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
совета
протокол № 4
от «30» 06 2020г.

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «27» 08 2020г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

/Персидская А.С./
«27» 08 2020г.

**Рабочая программа учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
для обучающихся с расстройством аутистического спектра
(вариант 8.3)

для 1-4 классов

срок реализации программы: 5 лет

уровень: адаптированная общеобразовательная

(с углубленным изучением предмета, профильный, общеобразовательный)

Составитель:

Ф.И.О.: Кудряшова Елена Константиновна

Должность: учитель физической культуры

МОУ ИРМО «СОШ поселка Молодежный»

Квалификационная категория: первая

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с расстройством аутистического спектра (вариант 8.3).

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.

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;

лазанье 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.

Планируемые результаты и система оценивания

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- 1) развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- 2) развитие мотивации к обучению;
- 3) развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 5) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 6) развитие положительных свойств и качеств личности;
- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» включают минимальный и достаточный уровни освоения:

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.

Тематическое планирование

1 дополнительный класс

| № П/П | Наименование тем | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 1 | Основы знаний. Первичный инструктаж по технике безопасности. | 1 |
| 2 | Физическая культура, как система занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 |
| 3 | История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижная игра: «У медведя во бору» | 1 |
| 4 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижная игра: «Волки, лисы» | 1 |
| 5 | Самостоятельные занятия: выполнение упражнений. | 1 |
| 6 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела | 1 |
| 7 | Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр | 1 |
| 8 | Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств | 1 |
| 9 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 10 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Проверь себя» | 1 |
| 11 12 | Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Великаны и гномы». | 2 |

| | | |
|----------|---|---|
| 13 14 | Повороты на месте переступанием. ОРУ на месте | 2 |
| 15 | Бег с чередованием с ходьбой в колонну по одному. Игра «Догони свою пару» | 1 |
| 16 17 | Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч соседу». | 2 |
| 18 19 | Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в обруч» | 2 |
| 20 21 | Разучивание перестроений из одной шеренги в две. Многократные прыжки на правой и левой ноге. Игра «По местам». | 2 |
| 22, 23 | Перестроения в круг, повороты направо, налево. Игра «Класс, смирно!». | 2 |
| 24 | Итоговый урок: «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 25 | Техника безопасности на уроках во время выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Охотники и утки» (интегрированный урок) | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра «Прыжки». | 1 |
| 27 28 | Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. | 2 |
| 29, 30 | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Игра «Мяч водящему» | 2 |
| 31, 32 | Овладение умениями передач и ведению мяча. Игра «Школа мяча». | 2 |
| 33 | Эстафета «Выше, дальше, быстрее» | 1 |
| 34 35 | Подготовка к изучению кувырка: группировка, перекаты в группировке. | 2 |
| 36-38 | Лазание, ползание и перелезание через гимнастическую скамейку. | 3 |
| 39 40 | Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке. | 2 |
| 41 | Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |
| 42 | Обычная ходьба, ходьба на носках. | 1 |
| 43 | Обучение ходьбе под счёт учителя, коротким шагом. Бег в колоннах. Игра «Два Мороза» | 1 |
| 44 | Обучение технике бега. Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 45 | Обычный бег с чередованием с ходьбой. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 46 47 | Бег с чередованием с ходьбой. Эстафета «Смена сторон», | 2 |
| 48 | Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках во время выполнения различных способов бега. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 50 | Совершенствование техники бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. | 1 |
| 51 | Бег с ускорением от 10 до 15 метров. | 1 |
| 52 53 | Прыжки на одной и двух ногах на месте. Игра «Прыгающие воробышки». | 2 |
| 54 55 | Прыжки с поворотом на 90 градусов. Игра «Зайцы в огороде». | 2 |
| 56 57 | Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры». | 2 |
| 58 59 | Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в | 2 |

| | | |
|-------|---|---|
| | направлении метания. | |
| 60 | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 метров. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 61 | Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй» | 1 |
| 62 63 | Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. | 2 |
| 64 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | 1 |
| 65 | Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры. | 1 |
| 66 | Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчёт». | 1 |
| 67 | Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 68 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 69 | Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два Мороза». | 1 |
| 70 | Повторение прыжков на месте. Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 71 | Повторение прыжков в движении. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 72 73 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры». | 2 |
| 74 | Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Игра «Школа мячей». | 1 |
| 75 | Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |
| 76 | Передача набивного мяча в колоннах. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 77 | Общеразвивающие упражнения в парах с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 78 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |
| 79 | Броски малых мячей с места в вертикальную цель. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 80 | Броски малых мячей с места в горизонтальную цель (обруч). Игра «Точный расчёт» | 1 |
| 81 82 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Кто дальше бросит». | 2 |
| 83 | Игры и эстафеты по выбору учащихся. | 1 |
| 84 85 | Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры со скакалкой. | 2 |
| 86 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Игра «Играй, играй мяч не теряй» | 1 |
| 87 | Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 88 | Ловля, передача мяча в парах, в шаге. Игра «У кого меньше мячей». | 1 |
| 89 | Броски на месте. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 90 | Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова» | 1 |
| 91 | Бег с преодолением препятствий. Игра «Космонавт». | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 92 | Элементы игры в футбол. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 93 | Элементы игры в волейбол. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 94 | Элементы игры в баскетбол. Игра «День и ночь». | 1 |
| 95 | Элементы игры в пионербол. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 96 | Игровые упражнения с мячом. Игра «Заяц без логова». | 1 |
| 97 | Игровые упражнения с мячом. Игра «У медведя во бору». | 1 |
| 98 | Игровые упражнения с мячом. Игра «Выбивной». | 1 |
| 99 | Игровое итоговое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |

1 класс

| № П/П | Наименование тем | Кол-во часов |
|--------|--|--------------|
| 1 | Основы знаний. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. | 1 |
| 2 | Физическая культура, как система занятий физическими упражнениями | 1 |
| 3 | История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижная игра: «У медведя во бору» | 1 |
| 4 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижная игра: «Волки, лисы» | 1 |
| 5 | Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение комплексов упражнений. | 1 |
| 6 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела | 1 |
| 7 | Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр | 1 |
| 8 | Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств | 1 |
| 9 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 10 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Проверь себя» | 1 |
| 11 12 | Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Великаны и гномы». | 2 |
| 13 14 | Повороты на месте переступанием. Игра «Салки» | 2 |
| 15 | Бег с чередованием с ходьбой в колонну по одному. Игра «Догони свою пару» | 1 |
| 16 17 | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч соседу». | 2 |
| 18 19 | Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Попади в обруч» | 2 |
| 20 21 | Разучивание перестроений из одной шеренги в две, три. Многократные прыжки (от 3-6 пр.) на правой и левой ноге. Игра «По местам». | 2 |
| 22, 23 | Перестроения в круг, повороты направо, налево. Прыжки | 2 |

| | | |
|--------|--|---|
| | через набивные мячи. Игра «Класс, смирно!». | |
| 24 | Итоговый урок: «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 25 | Техника безопасности на уроках во время выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 26 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра «Прыжки». | 1 |
| 27 | Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через | 2 |
| 28 | длинную неподвижную и качающуюся скакалку. | |
| 29, 30 | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Игра «Мяч водящему» | 2 |
| 31, 32 | Овладение умениями передач и ведению мяча. Игра «Школа мяча». | 2 |
| 33 | Эстафета «Выше, дальше, быстрее» | 1 |
| 34 35 | Подготовка к изучению кувырка: группировка, перекаты в группировке. | 2 |
| 36-38 | Лазание, ползание и перелезание через гимнастическую скамейку разноимёнными способами. | 3 |
| 39 40 | Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. | 2 |
| 41 | Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |
| 42 | Обычная ходьба, ходьба на носках. | 1 |
| 43 | Обучение ходьбе под счёт учителя, коротким шагом, в приседе. Бег в колоннах. Игра «Два Мороза» | 1 |
| 44 | Обучение технике бега. Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 45 | Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам» | 1 |
| 46 | Бег с чередованием с ходьбой. Эстафета «Смена сторон», | 2 |
| 47 | «Вызов номеров» | |
| 48 | Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках во время выполнения различных способов бега. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 50 | Совершенствование техники бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. | 1 |
| 51 | Бег с ускорением от 10 до 15 метров. | 1 |
| 52 53 | Прыжки на одной и двух ногах на месте. Игра «Прыгающие воробышки». | 2 |
| 54 55 | Прыжки с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперёд. Игра «Зайцы в огороде». | 2 |
| 56 | Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 3-4 шагов. Игра | 2 |
| 57 | «Лисы и куры». | |
| 58 59 | Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние в горизонтальную цель. | 2 |
| 60 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 метров. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 61 | Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй» | 1 |
| 62 63 | Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | 2 |

| | | |
|-------|---|---|
| 64 | Игры с прыжками с использованием скакалки. | 1 |
| 65 | Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры. | 1 |
| 66 | Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчёт». | 1 |
| 67 | Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 68 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 69 | Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два Мороза». | 1 |
| 70 | Повторение прыжков на месте. Игра «Прыгающие воробышки». | 1 |
| 71 | Повторение прыжков в движении. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 72 73 | Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры». | 2 |
| 74 | Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Игра «Школа мячей». | 1 |
| 75 | Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |
| 76 | Передача набивного мяча в колоннах. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 77 | Общеразвивающие упражнения в парах с мячами. Игра «Попади в обруч». | 1 |
| 78 | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |
| 79 | Броски малых мячей с места в вертикальную цель. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 80 | Броски малых мячей с места в горизонтальную цель (обруч). Игра «Точный расчёт» | 1 |
| 81 82 | Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Кто дальше бросит». | 2 |
| 83 | Игры и эстафеты по выбору учащихся. | 1 |
| 84 85 | Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры со скакалкой. | 2 |
| 86 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Игра «Играй, играй мяч не теряй» | 1 |
| 87 | Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 88 | Ловля, передача мяча в парах, в шаге. Игра «У кого меньше мячей». | 1 |
| 89 | Броски на месте, ведение мяча в шаге. Игра «Перестрелка» | 1 |
| 90 | Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова» | 1 |
| 91 | Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) Игра «Космонавт». | 1 |
| 92 | Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву». | 1 |
| 93 | Правила игры в волейбол. Игра «К своим флажкам». | 1 |
| 94 | Правила игры в баскетбол. Игра «День и ночь». | 1 |
| 95 | Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний». | 1 |
| 96 | Игровые упражнения с волейбольными мячами. Игра «Заяц | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| | без логова». | |
| 97 | Игровые упражнения с большими мячами. Игра «У медведя во бору». | 1 |
| 98 | Игровые упражнения с малыми мячами. Игра «Выбивной». | 1 |
| 99 | Игровое итоговое занятие с целью контроля двигательной подготовки. | 1 |

2 класс

| № п.п. | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
|--------|---|--------------|
| 1 | Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега | 1 |
| 3 | Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд | 1 |
| 4 | Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд | 1 |
| 5 | Прыжки с высоты на маты | 1 |
| 6 | Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега | 1 |
| 7 | ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование | 1 |
| 10 | Тестирование: подтягивание (м), гибкость (д) | 1 |
| 11 | Многоскоки, бег 30 м | 1 |
| 12 | Прыжки верх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см | 1 |
| 13 | Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д) | 1 |
| 14 | Метание на дальность | 1 |
| 15 | Метание из-за спины через плечо на дальность | 1 |
| 16 | Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами | 1 |
| 17 | Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| 18 | Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой | 1 |
| 19 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 |
| 20-21 | Развитие ориентирования в пространстве. | 2 |
| 22-23 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | 2 |
| 24-25 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 2 |
| 26-27 | Комплексное развитие координационных способностей. | 2 |
| 28-29 | Закрепление и совершенствование | 2 |
| 30-31 | Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. | 2 |
| 32-33 | Комплексное развитие координационных способностей. | 2 |
| 34-35 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 2 |
| 36-37 | Реакция на летящий мяч. | 2 |
| 38-39 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 2 |
| 40-41 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. | 2 |
| 42-43 | Игровые задания на овладение командными навыками. | 2 |
| 44-45 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 2 |
| 46 | Пища и питательные вещества. Игра «Волки, лисы» | 1 |
| 47 | Знания о физической культуре. Игра «Воробышки» | 1 |
| 48-49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайперы» | 2 |
| 50-51 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 2 |
| 52-53 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 2 |
| 54-55 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 2 |
| 56-57 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 |
| 58-59 | Развитие скоростно – силовых способностей. Игра на лыжах «Обогни предмет» | 2 |
| 60-61 | Развитие ловкости. Катание на лыжах | 2 |
| 62-63 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 |

| | | |
|-------|--|---|
| 64-65 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 2 |
| 66-67 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 2 |
| 68 | Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты | 1 |
| 69 | Вода и питьевой режим. Игры с мячом | 1 |
| 70 | Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра «Ловишка с хвостиком» | 1 |
| 71-72 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Прыжки на скакалке | 2 |
| 73-74 | Освоение навыков акробатических упражнений. Игра «Пожалуйста» | 2 |
| 75-76 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | 2 |
| 77-78 | Освоение висов и упоров. | 2 |
| 79 | Освоение строевых упражнений. | 1 |
| 80-81 | Освоение навыков равновесия. Бег без учета времени | 2 |
| 82 | Освоение танцевальных элементов. Бег на короткие дистанции | 1 |
| 83 | Освоение танцевальных элементов. Развитие координационных и силовых способностей через физические упражнения | 1 |
| 84-85 | Развитие силы и гибкости. Перекаты, кувырок вперед со страховкой | 2 |
| 86 | Развитие координационных способностей. Эстафеты | 1 |
| 87 | Развитие силы и ловкости. Полоса препятствий | 1 |
| 88 | Заключительный урок по гимнастике. Комплекс гимнастических упражнений | 1 |
| 89 | «История спортивных игр». Комплекс упражнений на дыхание | 1 |
| 90 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Осада города» | 1 |
| 91 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Бег 30 м | 1 |
| 92 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 93 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места | 1 |
| 94 | Развитие координационных способностей. Бег по заданному направлению | 1 |
| 95 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 |
| 96 | Развитие координационных способностей. Круговая тренировка | 1 |
| 97 | Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями и набивными мячами | 1 |
| 98 | Кроссовая подготовка, бег 500м | 1 |
| 99 | Развитие координационных способностей в прыжках | 1 |
| 100 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание на дальность | 1 |
| 101 | Кроссовая подготовка. Игры с элементами легкой атлетики | 1 |
| 102 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | 1 |

3 класс

| | | |
|----|---|---|
| 1 | Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега | 1 |
| 3 | Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд | 1 |
| 4 | Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд | 1 |
| 5 | ОРУ в движении. Прыжки с высоты на маты | 1 |
| 6 | ОРУ с палками. Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега | 1 |
| 7 | ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование | 1 |
| 10 | Прыжок в высоту, тестирование: подтягивание (м), гибкость (д) | 1 |
| 11 | Многоскоки, бег 30 м. Игра «Снайперы» | 1 |
| 12 | Прыжки верх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см | 1 |

| | | |
|-------|--|---|
| 13 | Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д) | 1 |
| 14 | Метание на дальность | 1 |
| 15 | Метание из-за спины через плечо на дальность | 1 |
| 16 | Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами | 1 |
| 17 | Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров | 1 |
| 18 | Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой | 1 |
| 19 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 |
| 20-21 | Развитие ориентирования в пространстве. Круговая тренировка | 2 |
| 22-23 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. Игры с волейбольными мячами | 2 |
| 24-25 | Развитие скоростно – силовых способностей. Игра «Охотники» | 2 |
| 26-27 | Комплексное развитие координационных способностей. Игры с элементами легкой атлетике | 2 |
| 28-29 | Закрепление и совершенствование ранее изученных элементов | 2 |
| 30-31 | Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. | 2 |
| 32-33 | Комплексное развитие координационных способностей. | 2 |
| 34-35 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 2 |
| 36-37 | Реакция на летящий мяч. | 2 |
| 38-39 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 2 |
| 40-41 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. | 2 |
| 42-43 | Игровые задания на овладение командными навыками. | 2 |
| 44-45 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 2 |
| 46 | Пища и питательные вещества. Игра «Первый, второй» | 1 |
| 47 | Ступающий и скользящий шаг | 1 |
| 48-49 | Ходьба на лыжах без палок. | 2 |

| | | |
|-------|--|---|
| 50-51 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 2 |
| 52-53 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 2 |
| 54-55 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 2 |
| 56-57 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 |
| 58-59 | Развитие скоростно – силовых способностей. Повороты переступанием | 2 |
| 60-61 | Развитие ловкости. Игре «Подбери предмет» | 2 |
| 62-63 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 |
| 64-65 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 2 |
| 66-67 | Совершенствование умения передвижения попеременным двушажным ходом. | 2 |
| 68 | Подведение итогов лыжной подготовки. | 1 |
| 69 | Вода и питьевой режим. Игра «Выжигало» | 1 |
| 70 | ОРУ с гимнастической палкой. Режим дня и личная гигиена. | 1 |
| 71-72 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 2 |
| 73-74 | Освоение навыков акробатических упражнений. | 2 |
| 75-76 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | 2 |
| 77-78 | Освоение висов и упоров. | 2 |
| 79 | Освоение строевых упражнений. | 1 |
| 80-81 | Освоение навыков равновесия. | 2 |
| 82 | Освоение танцевальных элементов. | 1 |
| 83 | Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей. | 1 |
| 84-85 | Развитие силы и гибкости. | 2 |
| 86 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 87 | Развитие силы и ловкости. | 1 |
| 88 | Заключительный урок по гимнастике. | 1 |
| 89 | История олимпийских игр. Игра «Снайперы» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 90 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 |
| 91 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | 1 |
| 92 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 93 | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в цель | 1 |
| 94 | Развитие координационных способностей. Метание на дальность | 1 |
| 95 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 |
| 96 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 97 | Развитие силовой выносливости. Упражнение с гантелями и набивными мячами | 1 |
| 98 | Кроссовая подготовка. Бег 700м | 1 |
| 99 | Развитие координационных способностей в прыжках | 1 |
| 100 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 |
| 101 | Кроссовая подготовка. Бег без учета времени | 1 |
| 102 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | 1 |

4 класс

| № п.п. | Наименование разделов и тем | Кол-во часов |
|---------------|---|---------------------|
| 1 | Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка | 1 |
| 2 | Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега | 1 |
| 3 | Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд | 1 |
| 4 | Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд | 1 |
| 5 | Прыжки с высоты на маты | 1 |
| 6 | Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега | 1 |
| 7 | ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование | 1 |

| | | |
|-------|---|---|
| 9 | Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование | 1 |
| 10 | Тестирование: подтягивание (м), гибкость (д) | 1 |
| 11 | Многоскоки, бег 30 м | 1 |
| 12 | Прыжки верх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см | 1 |
| 13 | Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д) | 1 |
| 14 | Метание на дальность | 1 |
| 15 | Метание из-за спины через плечо на дальность | 1 |
| 16 | Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами | 1 |
| 17 | Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров | 1 |
| 18 | Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой | 1 |
| 19 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. | 1 |
| 20-21 | Развитие ориентирования в пространстве. | 2 |
| 22-23 | Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. | 2 |
| 24-25 | Развитие скоростно – силовых способностей. | 2 |
| 26-27 | Комплексное развитие координационных способностей. | 2 |
| 28-29 | Закрепление и совершенствование | 2 |
| 30-31 | Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. | 2 |
| 32-33 | Комплексное развитие координационных способностей. | 2 |
| 34-35 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 2 |
| 36-37 | Реакция на летящий мяч. | 2 |
| 38-39 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 2 |
| 40-41 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. | 2 |
| 42-43 | Игровые задания на овладение командными навыками. | 2 |
| 44-45 | Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. | 2 |

| | | |
|-------|---|---|
| 46 | Пища и питательные вещества. Игра «Волки, лисы» | 1 |
| 47 | Знания о физической культуре. Игра «Воробышки» | 1 |
| 48-49 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайперы» | 2 |
| 50-51 | Освоение навыков ходьбы на лыжах. | 2 |
| 52-53 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 2 |
| 54-55 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 2 |
| 56-57 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 |
| 58-59 | Развитие скоростно – силовых способностей. Игра на лыжах «Обогни предмет» | 2 |
| 60-61 | Развитие ловкости. Катание на лыжах с палками | 2 |
| 62-63 | Развитие координационных способностей при спуске. | 2 |
| 64-65 | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. | 2 |
| 66-67 | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. | 2 |

| | | |
|-------|--|---|
| 68 | Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты | 1 |
| 69 | Игры с мячом. Круговая тренировка | 1 |
| 70 | Совершенствование ранее изученных элементов. Подвижная игра «Ловишка с хвостиком» | 1 |
| 71-72 | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Прыжки на скакалке | 2 |
| 73-74 | Освоение навыков акробатических упражнений. Игра «Пожалуйста» | 2 |
| 75-76 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. | 2 |
| 77-78 | Освоение висов и упоров. | 2 |
| 79 | Освоение строевых упражнений. | 1 |
| 80-81 | Освоение навыков равновесия. Бег без учета времени | 2 |
| 82 | Освоение танцевальных элементов. Бег на короткие дистанции | 1 |
| 83 | Освоение танцевальных элементов. Развитие координационных и силовых способностей через физические упражнения | 1 |
| 84-85 | Развитие силы и гибкости. Перекаты, кувырок вперед со страховкой | 2 |

| | | |
|----|---|---|
| 86 | Развитие координационных способностей. Эстафеты | 1 |
| 87 | Развитие силы и ловкости. Полоса препятствий | 1 |
| 88 | Заключительный урок по гимнастике. Комплекс гимнастических упражнений | 1 |
| 89 | «История спортивных игр». Комплекс упражнений на дыхание | 1 |
| 90 | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Осада города» | 1 |
| 91 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Бег 30 м | 1 |
| 92 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 93 | Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места | 1 |
| 94 | Развитие координационных способностей. Бег по заданному направлению | 1 |
| 95 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. | 1 |
| 96 | Развитие координационных способностей. Круговая тренировка | 1 |
| 97 | Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями и набивными мячами | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 98 | Кроссовая подготовка, бег 500м | 1 |
| 99 | Развитие координационных способностей в прыжках | 1 |
| 100 | Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание на дальность | 1 |
| 101 | Кроссовая подготовка. Игры с элементами легкой атлетики | 1 |
| 102 | Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице. | 1 |

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура»

Для проведения занятий по предмету необходимы:

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

- спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца.

- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

