

Приложение к
АООП
для детей с интеллектуальными нарушениями
1 вариант

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24 р. п. ЧУНСКИЙ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1-4 класс

Предметная область: физическая культура

Рабочая программа предмета «**Физическая культура**» разработана в соответствии с требованиями

Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант;

на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы для детей с интеллектуальными нарушениями (1 вариант) МОБУ НОШ №24 р.п. Чунский;

в соответствии с учебным планом МОБУ НОШ №24 р.п. Чунский;

Класс	Учебный предмет	Количество недельных часов	Количество учебных недель	Итого за учебный год
1 класс	Физическая культура	3	33	99
2 класс	Физическая культура	3	34	102
3 класс	Физическая культура	3	34	102
4 класс	Физическая культура	3	34	102

Всего за 4 года реализации программы – 405 часов

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
 - формирование уважительного отношения к культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
 - развитие эстетических чувств. Доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Понимание и сопереживание чувствам других людей;
 - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Метапредметные результаты			
	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
	1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя. 2. Осуществлять контроль в форме сличения своей работы с заданным эталоном. 3. Вносить необходимые дополнения, исправления в свою работу, если она расходится с эталоном (образцом). 4. В сотрудничестве с учителем определять последовательность изучения материала, опираясь на иллюстративный ряд «маршрутного листа».	1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание). 2. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника (под руководством учителя). 3. Понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем. 4. Сравнивать предметы, объекты: находить общее и различие. 5. Группировать, классифицировать предметы, объекты	1. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. 2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятное). 3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках. 4. Участвовать в коллективном обсуждении учебной проблемы. 5. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми для реализации проектной

		на основе существенных признаков, по заданным критериям.	деятельности.
--	--	--	---------------

<p style="text-align: center;">2 класс</p>	<p>1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>2. Следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности.</p> <p>3. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя.</p> <p>4. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>5. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия.</p> <p>6. Осуществлять само- и взаимопроверку работ.</p> <p>7. Корректировать выполнение задания.</p> <p>8. Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.</p>	<p>1. Ориентироваться в учебниках (система обозначений, структура текста, рубрики, словарь, содержание).</p> <p>2. Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в справочниках, словарях, таблицах, помещенных в учебниках.</p> <p>3. Ориентироваться в рисунках, схемах, таблицах, представленных в учебниках.</p> <p>4. Подробно и кратко пересказывать прочитанное или прослушанное, составлять простой план.</p> <p>5. Объяснять смысл названия произведения, связь его с содержанием.</p> <p>6. Сравнить и группировать предметы, объекты по нескольким основаниям; находить закономерности, самостоятельно продолжать их по установленному правилу.</p> <p>7. Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы.</p> <p>8. Выполнять задания по аналогии</p>	<p>1. Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.</p> <p>2. Читать вслух и про себя тексты учебников, художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное; понимать тему высказывания (текста) по содержанию, по заголовку.</p> <p>3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.</p> <p>4. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, реагировать на реплики, задавать вопросы, высказывать свою точку зрения.</p> <p>5. Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p> <p>6. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p>
--	--	--	---

1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
2. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью.
3. Составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
4. Осознавать способы и приёмы действий при решении учебных задач.
5. Осуществлять само- и взаимопроверку работ.
6. Оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
7. Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
8. Осуществлять выбор под определённую задачу литературы, инструментов, приборов.
9. Оценивать собственную успешность в выполнении заданий

1. Ориентироваться в учебниках: определять, прогнозировать, что будет освоено при изучении данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий под определённую задачу.
2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.
3. Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, таблица, схема, диаграмма, экспонат, модель и др.)
Использовать преобразование словесной информации в условные модели и наоборот.
Самостоятельно использовать модели при решении учебных задач.
4. Предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.
5. Анализировать, сравнивать, группировать,

1. Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.
2. Читать вслух и про себя тексты учебников, художественных и научно популярных книг, понимать прочитанное, задавать вопросы, уточняя непонятое.
3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.
4. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения.
5. Критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.
6. Участвовать в работе группы (в том числе в ходе проектной деятельности), распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель.
Осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в группе

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.

2. Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.

3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.

4. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.

5. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.

6. Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать ее.

7. Планировать собственную вне учебной деятельности (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.

8. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными

1. Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своём целеполагании.

2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.

3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).

4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий, устанавливать причинно - следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.

5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать

1. Владеть диалоговой формой речи.

2. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научнопопулярных книг, понимать прочитанное.

3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

4. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре. Договариваться и приходить к общему решению.

6. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования:

· начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

· начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

· узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться: ·выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; ·характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться: ·вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; ·целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; ·выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

Выпускник получит возможность научиться: ·сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; ·выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; ·играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; ·выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; ·плавать, в том числе спортивными способами; ·выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы

передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, пере махи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами

Пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки:

Передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1

класс

№ п/п	Тема
Основа знаний (1ч)	
1	История развития физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Легкая атлетика (11ч)	
2-3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей
4-5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей
6-7	Совершенствование навыков бега и развития выносливости
8	Совершенствование бега развитие координационных и скоростных способностей
9-10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
11	Закрепление навыков прыжков развитие скоростно-силовых и координационных способностей
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей
Основа знаний (1ч)	
13	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.(1ч)
Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега (16ч)	
14	П/И «К своим флажкам», «Два мороза»
15	П/И «Прыгуны и пятнашки», «Невод»
16	П/И «К своим флажкам», «Два мороза»
17	П/И «Гуси-лебеди» «Захвати предмет»
18	П/И «Прыгуны и пятнашки», «Невод»
19	П/И «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»
20	П/И «Гуси-лебеди» «Захвати предмет»
21	П/И «Веровочка под ногами», «Вызов номера»
22	П/И «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»
23	П/И «Западня», «Коники спортсмены»
24	П/И «Веровочка под ногами», «Вызов номера»
25	П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
26	П/И «Западня», «Коники спортсмены»
27	П/И «Салки на одной ноге», «Птица в клетке»

28	П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»
29	П/И «Салки на одной ноге», «Птица в клетке»
Основы знаний (1ч)	
30	Физическая культура как средство регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур.
Подвижные игры на основе баскетбола (16ч)	
31-32	Овладение умениями в ловле и передачи мяча
33	Закрепление умения в ловле и передачи мяча
34	Освоение умений ведения мяча на месте и в движении
35	Закрепление умений ведения мяча
36	Совершенствование умений ведения мяча
37	Освоение бросков мяча.
38	Совершенствование бросков мяча
39-40	П/И «Играй , играй мяч не теряй»
41-42	П/И «Мяч водящему»
43-44	П/И « У кого больше мячей»
45-46	П/И «Школа мяча»
Основы знаний(1ч)	
47	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)
Лыжная подготовка (16ч)	
48	Техника безопасности при занятиях лыжами. Обучение скользющему шагу, шаг переступанием
49	Обучение скользющему шагу, шаг переступанием
50	Закрепление скользющего шага, шага переступанием
51	Совершенствование скользющего шага, шага переступанием
52	Обучение двухшажному попеременному ходу
53-54	Закрепление двухшажного попеременного хода
55	Обучение подъемам «лесенкой», спуск
56	Закрепление подъемов «лесенкой» П/И «Кто дальше скатится с горки»
57	Выполнение подъемов
58	Обучение: торможение «плугом»
59	Закрепление Торможение «плугом»
60	Выполнение Торможение «плугом»
61	Спуск в основной стойке, падение боком
62	Совершенствование спуск в основной стойке, падение боком
63	Выполнение: спуск в основной стойке, падение боком
Гимнастика (16ч)	
64	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.
65	Освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости
66	Закрепление ОРУ, развитие координационных, силовых способностей и гибкости
67	Совершенствование ОРУ, развитие координационных, силовых способностей и гибкости
68	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей
69	Закрепление акробатических упражнений и развитие координационных способностей
70	Совершенствование акробатических упражнений и развитие координационных способностей
71	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
72	Закрепление висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
73	Совершенствование висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей
74	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
75	Закрепление навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки
76	Совершенствование навыков лазания и перелезания, развитие координационных и

	силовых способностей, правильной осанки
77	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
78	Закрепление навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
79	Совершенствование навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых способностей
80	Освоение навыков равновесия
81	Закрепление навыков равновесия
82-83	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
84	Закрепление танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
85	Совершенствование танцевальных упражнений и развитие координационных способностей
Легкая атлетика (14ч)	
86-87	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Освоение навыков прыжков
88	Закрепление навыков прыжков
89	Совершенствование навыков прыжков
90	Освоение бег с ускорением.
91	Закрепление бег с ускорением
92	Совершенствование бег с ускорением
93	Освоение прыжка в длину с разбега
94	Закрепление прыжок в длину с разбега
95	Совершенствование прыжок в длину с разбега
96	Овладение навыками метания
97	Закрепление навыков метания
98	Совершенствование навыков метания
99	Освоение длительного бега

2 класс

№ п/п	Тема
Основы знаний (1ч)	
1	История развития физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Легкая атлетика (11ч)	
2	«Освоение и совершенствование навыков прыжков в длину с места».
3	«Контрольное выполнение прыжка в длину с места».
4	«Освоение и закрепление бег с ускорением».
5	«Контрольное выполнение бег с ускорением».
6	«Освоение прыжка в длину с разбега».
7	«Закрепление прыжка в длину с разбега».
8	«Контрольное выполнение прыжок в длину с разбега».
9	«Овладение навыками метания мяча на дальность».
10	«Закрепление метания мяча на дальность».
11	«Контрольное выполнение метания мяча на дальность».
12	«Освоение и совершенствование навыков прыжков в длину с места».
Основы знаний (1ч)	
13	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.
Подвижные игры (10ч)	
14	П/И «К своим флажкам», «Два мороза»-освоение
15	П/И «К своим флажкам» зачет)
16	П/И «Два мороза»(зачет)
17	П/И «Прыгуны и пятнашки», «Невод»-освоение
18	П/И «Прыгуны и пятнашки»(зачет)
19	П/И «Невод»(зачет)
20	П/И Гуси-лебеди» «Захвати предмет»-освоение
21	П/И Гуси-лебеди»(зачет)
22	П/И «Захвати предмет»(зачет)
23	Закрепление разученных подвижных игр.

	Основы знаний (1ч)
24	Физическая культура как средство регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур.
Подвижные игры на основе баскетбола (16ч)	
25	Инструктаж по Т.Б. Овладение умениями в ловле и передачи мяча П/И «Попади в обруч»
26	Закрепление умения в ловле и передачи мяча П/И «Попади в обруч»
27	Совершенствование умения в ловле и передачи мяча (зачет)
28	Овладение умениями ведения мяча П/И «Передал, садись», «Мяч среднему»
29	Закрепление умения ведения мяча П/И «Передал, садись», «Мяч среднему»
30	Совершенствование умения ведения мяча (зачет)
31-32	Овладение умениями ведения мяча в движении, П/И «Мяч соседу». Эстафеты
33	Закрепление умений ведения мяча на месте и в движении
34	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении (зачет)
35	Овладение умениями бросков, Эстафеты. П/И «Мяч в корзину»
36	Закрепление умений бросков, Эстафеты. П/И «Мяч в корзину»
37	Совершенствование бросков мяча (зачет)
38-39	Овладение элементарными технико-тактическими действиями
40	Совершенствование элементарных технико-тактических действий (зачет)
Основы знаний (1ч)	
41	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.
Лыжная подготовка (16ч)	
42	Техника безопасности при занятиях лыжами. Общая физическая подготовка
43	Обучение подъемам «лесенкой» П/И «Кто дальше скатится с горки»
44	Закрепление подъемов «лесенкой» П/И «Кто дальше скатится с горки»
45	Контрольное выполнение подъемов
46	Обучение: торможение «Плугом»
47	Закрепление «Торможение плугом»
48	Контрольное выполнение «Торможение плугом»
49	Обучение скользящему шагу шаг, переступанием
50	Закрепление скользящего шага, шага переступанием
51	Контрольное выполнение скользящего шага, шага переступанием
52	Обучение двушажному попеременному ходу
53	Закрепление двушажного попеременного хода
54	Контрольное выполнение двушажного попеременного хода
55	Спуск в основной стойке, падение боком
56	Закрепление спуск в основной стойке, падение боком
57	Контрольное выполнение: спуск в основной стойке, падение боком
Основы знаний (1ч)	
58	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).
Гимнастика (16ч)	
59	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
60	Строевые упражнения
61	Освоение акробатических упражнений
62	Закрепление акробатических упражнений
63	Контрольное выполнение акробатических упражнений
64	Освоение навыков лазания и перелезания
65	Закрепление навыков лазания и перелезания
66	Контрольное выполнение лазания и перелезания
67	Освоение навыков лазания и перелезания Освоение навыков опорного прыжка
68	Закрепление навыков опорного прыжка
69	Контрольное выполнение опорного прыжка
70	Освоение навыков равновесия

71	Контрольное выполнение упражнений на равновесие
72	Освоение висов и упоров
73	Закрепление висов и упоров
74	Контрольное выполнение висов и упоров
Основы знаний(1ч)	
75	Первая помощь при травмах(травмы которые можно получить при занятии физическими упражнениями).
Легкая атлетика (16ч)	
76	Разновидности ходьбы и бега
77	Освоение навыков прыжков
78	Закрепление навыков прыжков
79	Контрольное выполнение прыжков в высоту
80	Освоение бег с ускорением.
81	Закрепление бег с ускорением
82	Контрольное выполнение бег с ускорением
83	Освоение прыжка в длину с разбега
84	Закрепление прыжков в длину с разбега
85	Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега
86	Овладение навыками метания
87	Закрепление навыков метания
88	Контрольное выполнение метания малого мяча.
89	Освоение длительного бега
90	Закрепление длительного бега
91	Совершенствование длительного бега
Футбол (11ч)	
92	Освоение стойки игрока перемещения, повороты. Инструктаж по Т,Б
93	Стойки, перемещения
94	Освоение остановки мяча
95	Закрепление остановки мяча
96	Контрольное выполнение остановки мяча
97	Освоение техники ведения мяча
98	Освоение техники ударов по мячу
99	Закрепление техники ударов по мячу
100	Контрольное выполнение ударов по мячу
101	Комбинации из освоенных элементов
102	Комбинации из освоенных элементов

3класс

№ п/п	Тема
Основы знаний (1ч)	
1	История развития физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
Легкая атлетика (11ч)	
2	Инструкции по ТБ на уроках л/а/ Разновидности ходьбы и бега
3	Освоение навыков бега с ускорением
4	Закрепление навыков бега с ускорением
5	Контрольное выполнение бег с ускорением
6	Освоение длительного бега
7	Освоение навыков прыжков
8	Закрепление навыков прыжков
9	Контрольное выполнение прыжка в длину с места
10	Овладение навыками метания
11	Закрепление навыков метания
12	Контрольное выполнение метания мячей на дальность
Основы знаний (1ч)	

13	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.
Подвижные игры (16ч)	
14	П/И «Заяц без логова», «Удочка»
15	П/И «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»
16	П/И «Заяц без логова», «Удочка»(зачет)
17	П/И «Защита укреплений», «Вызов номеров»
18	П/И «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»(зачет)
19	П/И «Кто дальше бросит», «Волк во рву»
20	П/И «Защита укреплений», «Вызов номеров»(зачет)
21	П/И «Пустое место», «К своим флажкам»
22	П/И «Кто дальше бросит», «Волк во рву»(зачет)
23	П/И «Наступление», «Паровозики»
24	П/И «Пустое место», «К своим флажкам»(зачет)
25	П/И «Прыгающие воробушки», «Захвати предмет»
26	П/И «Наступление», «Паровозики»(зачет)
27	П/И «Кузнечики», «Попади в мяч»
28	П/И «Прыгающие воробушки», «Захвати предмет»
29	П/И «Кузнечики», «Попади в мяч»
Основы знаний (1ч)	
30	Физическая культура как средство регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур.
Подвижные игры на основе баскетбола (16ч)	
31	Инструктаж по Т.Б. Овладение умениями в ловле и передачи мяча
32	Закрепление умения в ловле и передачи мяча, П/И «Передал -садись»
33	Совершенствование умения в ловли и передачи мяча(зачет)
34	Овладение умениями ведения мяча
35	Закрепление умения ведения мяч, П/И «Мяч среднему»
36	Совершенствование ведения мяча(зачет)
37-38	Овладение умениями ведения мяча в движении, П/И «Борьба за мяч». Эстафеты
39	Закрепление умений ведения мяча на месте и в движении
40	Совершенствование умений ведения мяча в движении(зачет)
41	Овладение умениями бросков. Эстафеты. П/И «Перестрелка»
42	Закрепление умений бросков. Эстафеты. П/И «Перестрелка»
43	Совершенствование умений бросков (зачет)
44-45	Овладение элементарными технико-тактическими действиями. Игра в мини-баскетбол
46	Совершенствование элементарных технико-тактических действий. Игра в мини-баскетбол (зачет)
Основы знаний (1ч)	
47	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.
Лыжная подготовка (16ч)	
48	Техника безопасности при занятиях лыжами. Общая физическая подготовка.
49	Обучение подъемам «лесенкой» , спуск
50	Обучение подъемов «лесенкой» П/И «Кто дальше скатится с горки»
51	Закрепление подъемов «лесенкой»
52	Контрольное выполнение подъема «лесенкой»
53	Обучение торможение «плугом»
54	Закрепление торможение « плугом»
55	Контрольное выполнение торможение «плугом»
56	Освоение двушажного попеременного хода
57	Закрепление выполнения двушажного попеременного хода
58	Обучение одновременному двушажному ходу
59	Закрепление двушажного одновременного хода
60	Контрольное выполнение ходов

61	Спуск в основной стойке, падение боком
62	Закрепление спуск в основной стойке, падение боком
63	Прохождение дистанции разученными способами
Основы знаний (1ч)	
64	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).
Гимнастика (16ч)	
65	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
66	Строевые упражнения
67	Освоение акробатических упражнений
68	Закрепление акробатических упражнений
69	Контрольное выполнение акробатических упражнений
70	Освоение навыков лазания и перелезания
71	Закрепление навыков лазания и перелезания
72	Контрольное выполнение лазания и перелезания
73	Освоение навыков опорного прыжка
74	Закрепление навыков опорного прыжка
75	Контрольное выполнение опорного прыжка
76	Освоение навыков равновесия
77	Контрольное выполнение упражнений на равновесие
78	Освоение висов и упоров
79	Закрепление висов и упоров
80	Контрольное выполнение висов и упоров
Основы знаний (1ч)	
81	Первая помощь при травмах(травмы которые можно получить при занятии физическими упражнениями).
Легкая атлетика (10ч)	
82	ТБ при занятиях легкой атлетикой Разновидности ходьбы и бега
83	Освоение навыков прыжков
84	Закрепление навыков прыжков
85	Контрольное выполнение прыжков в высоту
86	Освоение бег с ускорением.
87	Закрепление бег с ускорением
88	Контрольное выполнение бег с ускорением
89	Освоение прыжка в длину с разбега
90	Закрепление прыжков в длину с разбега
91	Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега
Футбол (11ч)	
92	Освоение стойки игрока перемещения, повороты. Инструктаж по Т,Б
93	Стойки, перемещения
94	Освоение остановки мяча
95	Закрепление остановки мяча
96	Контрольное выполнение остановки мяча
97	Освоение техники ведения мяча
98	Освоение техники ударов по мячу
99	Закрепление техники ударов по мячу
100	Контрольное выполнение ударов по мячу
101	Комбинации из освоенных элементов
102	Комбинации из освоенных элементов

4класс

№ п/п	Тема
Основы знаний (1ч)	
1	История развития физической культуры и спорта. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Легкая атлетика (11ч)	
2	Инструкции по ТБ на уроках л/а/ Разновидности ходьбы и бега
3	Освоение навыков бега с ускорением
4	Закрепление навыков бега с ускорением
5	Контрольное выполнение бег с ускорением
6	Освоение длительного бега
7	Освоение навыков прыжков
8	Закрепление навыков прыжков
9	Контрольное выполнение прыжка в длину с места
10	Овладение навыками метания
11	Закрепление навыков метания
12	Контрольное выполнение метания мячей на дальность
Основы знаний (1ч)	
13	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.
Подвижные игры (16ч)	
14	П/И «Заяц без логова», «Удочка»
15	П/И «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»
16	П/И «Заяц без логова», «Удочка»(зачет)
17	П/И «Защита укреплений», «Вызов номеров»
18	П/И «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки»(зачет)
19	П/И «Кто дальше бросит», «Волк во рву»
20	П/И «Защита укреплений», «Вызов номеров»(зачет)
21	П/И «Пустое место», «К своим флажкам»
22	П/И «Кто дальше бросит», «Волк во рву»(зачет)
23	П/И «Наступление», «Паровозики»
24	П/И «Пустое место», «К своим флажкам»(зачет)
25	П/И «Прыгающие воробушки», «Захвати предмет»
26	П/И «Наступление», «Паровозики»(зачет)
27	П/И «Кузнечики», «Попади в мяч»
28	П/И «Прыгающие воробушки», «Захвати предмет»
29	П/И «Кузнечики», «Попади в мяч»
Основы знаний (1ч)	
30	Физическая культура как средство регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур.
Подвижные игры на основе баскетбола (16ч)	
31	Инструктаж по Т.Б. Овладение умениями в ловле и передачи мяча
32	Закрепление умения в ловле и передачи мяча, П/И «Передал -садись»
33	Совершенствование умения в ловли и передачи мяча(зачет)
34	Овладение умениями ведения мяча
35	Закрепление умения ведения мяча, П/И «Мяч среднему»
36	Совершенствование ведения мяча(зачет)
37-38	Овладение умениями ведения мяча в движении, П/И «Борьба за мяч». Эстафеты
39	Закрепление умений ведения мяча на месте и в движении
40	Совершенствование умений ведения мяча в движении(зачет)
41	Овладение умениями бросков. Эстафеты. П/И «Перестрелка»
42	Закрепление умений бросков. Эстафеты. П/И «Перестрелка»
43	Совершенствование умений бросков (зачет)
44-45	Овладение элементарными технико-тактическими действиями. Игра в мини-баскетбол
46	Совершенствование элементарных технико-тактических действий. Игра в мини-баскетбол (зачет)
Основы знаний (1ч)	
47	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.
Лыжная подготовка (16ч)	

48	Техника безопасности при занятиях лыжами. Общая физическая подготовка.
49	Обучение подъемам «лесенкой» , спуск
50	Обучение подъемов «лесенкой» П/И «Кто дальше скатится с горки»
51	Закрепление подъемов «лесенкой»
52	Контрольное выполнение подъема «лесенкой»
53	Обучение торможению «плугом»
54	Закрепление торможения « плугом»
55	Контрольное выполнение торможения «плугом»
56	Освоение двушажного попеременного хода
57	Закрепление выполнения двушажного попеременного хода
58	Обучение одновременному двушажному ходу
59	Закрепление двушажного одновременного хода
60	Контрольное выполнение ходов
61	Спуск в основной стойке, падение боком
62	Закрепление спуск в основной стойке, падение боком
63	Прохождение дистанции разученными способами
Основы знаний (1ч)	
64	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).
Гимнастика (16ч)	
65	Т.Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
66	Строевые упражнения
67	Освоение акробатических упражнений
68	Закрепление акробатических упражнений
69	Контрольное выполнение акробатических упражнений
70	Освоение навыков лазания и перелезания
71	Закрепление навыков лазания и перелезания
72	Контрольное выполнение лазания и перелезания
73	Освоение навыков опорного прыжка
74	Закрепление навыков опорного прыжка
75	Контрольное выполнение опорного прыжка
76	Освоение навыков равновесия
77	Контрольное выполнение упражнений на равновесие
78	Освоение висов и упоров
79	Закрепление висов и упоров
80	Контрольное выполнение висов и упоров
Основы знаний (1ч)	
81	Первая помощь при травмах(травмы которые можно получить при занятии физическими упражнениями).
Легкая атлетика(10ч)	
82	ТБ при занятиях легкой атлетикой Разновидности ходьбы и бега
83	Освоение навыков прыжков
84	Закрепление навыков прыжков
85	Контрольное выполнение прыжков в высоту
86	Освоение бег с ускорением.
87	Закрепление бег с ускорением
88	Контрольное выполнение бег с ускорением
89	Освоение прыжка в длину с разбега
90	Закрепление прыжков в длину с разбега
91	Контрольное выполнение прыжков в длину с разбега
Футбол (11ч)	
92	Освоение стойки игрока перемещения, повороты. Инструктаж по Т,Б
93	Стойки, перемещения
94	Освоение остановки мяча
95	Закрепление остановки мяча

96	Контрольное выполнение остановка мяча
97	Освоение техники ведения мяча
98	Освоение техники ударов по мячу
99	Закрепление техники ударов по мячу
100	Контрольное выполнение ударов по мячу
101- 102	Комбинации из освоенных элементов

