Приложение №

к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Знаменская СОШ», утвержденной приказом МОУ «Знаменская СОШ»

 от №

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

1-4 классы

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ «Знаменская СОШ».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

**1.1. Цели и задачи программы.**

Основная цель изучения предмета «физическая культура»заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

Основные задачи предмета:

* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
* Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
* Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
* Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
* Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
* развитие и совершенствование волевой сферы.
* Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает:

об­ра­зо­вательные;

воспитательные;

коррекционно-развивающие;

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.

 Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Все занятия по физкультуре проводится в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**3. Место учебного предмета в учебном плане**

В МОУ «Знаменская СОШ» на предмет «Физическая культура» отводится 267 часов, из расчета 2 часа в неделю.

 Во 2-4 классах на 34 учебные недели (во 2 классе — 68 ч, в 3 классе— 68 ч, в 4 классе — 65 ч)

 В 1 классе 33 учебные недели - 66 часов. Рабочая программа рассчитана на 267 ч на четыре года обу­чения.

**4. Личные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**4.1. Личностные.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**4.2. Предметные.**

Предметные результаты освоения АООП образования вклю­ча­ют освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные ре­зуль­та­ты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рас­сматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: ***минимальный и достаточный.***

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с ум­ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения это­го уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обу­чающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

|  |  |
| --- | --- |
| *Минимальный уровень* | *Достаточный уровень* |
| представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  | знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; |
| представления о двигательных действиях; знание строевых команд; | знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. |
| умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  | знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;  |
| представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; | знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  |
| представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; | знание форм, средств и методов физического совершенствования;  |
| представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;  | умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и сор**е**внованиях; осуществление их объективного судейства;  |
| представления о спортивных традициях своего народа и других народов;  | знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;  |
| понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;  | знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  |
| представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;  |
|  | знание правил, техники выполнения двигательных действий;  |
|  | знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  |
|  | соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

 **5. Содержание учебного предмета**

 Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

 Содержание программы отражено в пяти 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.

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 в процессе 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* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 1 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*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***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. 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 элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**6. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности обучающихся**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел и тема урока** | **Кол-во часов** |
|  |  **Легкая атлетика**  | **15** |
|  |  **Ходьба**  |  |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019).Понятия: о ходьбе, о начале ходьбы и бега. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. | 1 |
| 2 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Понятия: шеренга, колонна. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | 1 |
| 3 | Положение тела во время выполнения ходьбы. Разновидности ходьбы | 1 |
| 4 | Ходьба в чередовании с бегом. Правила дыхания во время ходьбы и бега. | 1 |
|  |  **Бег** |  |
| 5 | Понятие о беге. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. | 1 |
| 6 | Чистота одежды и обуви. Чередование бега и ходьбы. | 1 |
| 7 | Перебежки группами и по одному. | 1 |
| 8 | Положение тела во время выполнения бега. Высокий старт. Быстрый бег на скорость. | 1 |
|  |  **Метание** |  |
| 9 | Понятие метаниях. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. | 1 |
| 10 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.  | 1 |
| 11 | Понятие - физическая культура..Метание мячей с места в цель левой и правой руками. | 1 |
| 12 | Метание мяча с места в цель. | 1 |
|  |  **Прыжки** |  |
| 13 | Понятие о прыжках. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. | 1 |
| 14 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. | 1 |
| 15 | Прыжки в длину с места. | 1 |
|  |  **Гимнастика** | **18** |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219 Построения и перестроения. Понятия о предварительной и исполнительной командах.  | 1 |
|  |  **Упражнения без предметов** |  |
| 17 | Одежда и обувь гимнаста.Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | 1 |
| 18 | Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота | 1 |
| 19 | Правила утренней гигиены и их значение для человека. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 1 |
| 20 | Понятие: круг. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног. | 1 |
| 21 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. | 1 |
| 22 | Сведения о правильной осанке. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра “ Волшебные елочки“  | 1 |
| 23 | Упражнения для расслабления мышц | 1 |
| 24 | Упражнения на дыхание | 1 |
|  |  **Упражнения с предметами** |  |
| 25 | Чистота зала, снарядов. Упражнения с гимнастическими палками; | 1 |
| 26 | Упражнения с флажками | 1 |
| 27 | Упражнения с обручами | 1 |
| 28 | Упражнения с большим мячом | 1 |
| 29 | Упражнения с малыми мячами | 1 |
| 30 | Упражнения с набивными мячами  | 1 |
| 31 | Упражнения на равновесие; | 1 |
| 32 | Лазанье и перелезание | 1 |
| 33 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка**  | **10** |
| 34 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Выполнение строевых команд: "Лыжи положить!", "Лыжи взять!". Повороты переступанием на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Подвижная игра «Салки» | 1 |
| 35 | Одежда и обувь лыжника. Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 |
| 36 | Понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.  | 1 |
| 37 | Предупреждение травм и обморожений. Поворот переступанием на лыжах с палками.  | 1 |
| 38 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. | 1 |
| 39 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. | 1 |
| 40 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой. | 1 |
| 41 | Передвижение на лыжах | 1 |
| 42 | Подвижные игры на лыжах | 1 |
| 43 | Подвижные игры на лыжах |  |
|  |  **Гимнастика** | **2** |
| 44 | Сведения о скорости и степени мышечных усилий. Переноска грузов и передача предметов | 1 |
| 45 | Сведения о рит­ме и темпе. Прыжки  | 1 |
|  |  **Подвижные игры**.  | **6** |
| 46 | Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 47 | Правила игр. Игры с построениями и перестроениями. | 1 |
| 48 | Игры с бегом и прыжками.«Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк во рву». | 1 |
| 49 | Игры с лазанием. | 1 |
| 50 | Игры с метанием и ловлей. | 1 |
| 51 | Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч». | 1 |
|   |  **Коррекционные игры**  | **2** |
| 52 | «Запомни порядок», «Летает — не летает». | 1 |
| 53 | «Музыкальная змейка», «Найди предмет». | 1 |
|  |  **Легкая атлетика** | **12** |
|  |  **Ходьба** |  |
| 54 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. | 1 |
| 55 | Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | 1 |
|  |  **Бег**  |  |
| 56 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. | 1 |
| 57 | Мед­ленный бег. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп | 1 |
| 58 | Челночный бег.  | 1 |
| 59 | Повторный бег на скорость.  | 1 |
|  |  **Прыжки**  |  |
| 60 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места | 1 |
| 61 | Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину и высоту с шага. |  |
| 62 | Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. | 1 |
|  |  **Метание** |  |
| 63 | Прием и передача мяча, флажков, палок по кругу. Броски и ловля волейбольных мячей. | 1 |
| 64 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. | 1 |
| 65 | Метание мяча с места в цель. | 1 |
|  |  **Подвижные игры** | **1** |
| 66 | Подвижные игры по выбору учащихся | 1 |

 **2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Раздел и тема урока**.  | **Кол-во часов** |
|  |  **Легкая атлетика**  | **15** |
|  |  **Ходьба**  |  |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с различным поло­жением рук. | 1 |
| 2 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. | 1 |
| 3 | Понятия: колонна, шеренга, круг. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 4 | Ходьба в чередовании с бегом. Физические качества (выносливость). | 1 |
|  |  **Бег**.  |  |
| 5 | Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Мед­ленный бег | 1 |
| 6 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Высокий старт. | 1 |
| 7 | Физические качества (ловкость). Челночный бег.  | 1 |
| 8 | Физические качества (быстрота). Бег 30 метров | 1 |
|  |  **Метание**.  |  |
| 9 | Положение тела во время выполнения мета­ний. Метание теннисного мяча на даль­ность с места | 1 |
| 10 | Прием и передача мяча в колонне, шеренге. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. | 1 |
| 11 | Значение физических упражнений для здоровья человека. Метание мяча с места в цель | 1 |
| 12 | Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. | 1 |
|  |  **Прыжки**  |  |
| 13 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | 1 |
| 14 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. | 1 |
| 15 | Прыжки в длину с места. | 1 |
|  |  **Гимнастика**  | **18** |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения. | 1 |
|  |  **Упражнения без предметов** |  |
| 17 | Одежда и обувь гимнаста.Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | 1 |
| 18 | Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота | 1 |
| 19 | Сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Чистота зала, снарядов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 1 |
| 20 | Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног | 1 |
| 21 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 |
| 22 |  Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра “ Волшебные елочки“  | 1 |
| 23 | Упражнения для расслабления мышц | 1 |
| 24 | Упражнения на дыхание | 1 |
|  |  **Упражнения с предметами** |  |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками; | 1 |
| 26 | Упражнения с флажками | 1 |
| 27 | Упражнения с обручами | 1 |
| 28 | Упражнения с большим мячом | 1 |
| 29 | Упражнения с малыми мячами | 1 |
| 30 | Физические качества (сила). Упражнения с набивными мячами.  | 1 |
| 31 | Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 32 | Лазанье и перелезание.  | 1 |
| 33 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка**  | **10** |
| 34 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Выполнение строевых команд. Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок. | 1 |
| 35 | Одежда и обувь лыжника. Повороты переступанием на лыжах без палок.  | 1 |
| 36 | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками. | 1 |
| 37 | Значение и основные правила закаливания. Передви­жение на лыжах «змейкой». | 1 |
| 38 | Предупреждение травм и обморожений. Передвижение на лыжах 1 км. | 1 |
| 39 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 1 |
| 40 | Виды подъемов и спусков. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. | 1 |
| 41 | Подъем на склон «елочкой».  | 1 |
| 42 | Подвиж­ные игры на лыжах  | 1 |
| 43 | Подвижные игры на лыжах |  |
|  |  **Гимнастика** | **2** |
| 44 | Переноска грузов и передача предметов. Развитие физических качеств | 1 |
| 45 | Прыжки. Развитие двигательных способностей. | 1 |
|  |  **Подвижные игры**.  | **6** |
| 46 | Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 47 | Правила игр. Игры с построениями и перестроениями. | 1 |
| 48 | Игры с бегом и прыжками.«Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк во рву». | 1 |
| 49 | Игры с лазанием. | 1 |
| 50 | Игры с метанием и ловлей. | 1 |
| 51 | Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч». | 1 |
|   |  **Коррекционные игры**  | **3** |
| 52 | «Запомни порядок», «Летает — не летает». | 1 |
| 53 | «Запомни порядок», «Летает — не летает». | 1 |
| 54 | «Музыкальная змейка», «Найди предмет». | 1 |
|  |  **Легкая атлетика** | **13** |
|  |  **Ходьба** |  |
| 55 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; | 1 |
| 56 | Физическое развитие. Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. | 1 |
| 57 | Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. | 1 |
|  |  **Бег**  |  |
| 58 | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). | 1 |
| 59 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.  | 1 |
| 60 | Высокий старт. Бег 30 метров. | 1 |
| 61 | Медленный бег. | 1 |
|  |  **Прыжки**  |  |
| 62 | Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 63 | Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в длину с места. | 1 |
| 64 | Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в длину с разбега. | 1 |
|  |  **Метание** |  |
|  65 | Метание мяча с места в цель. | 1 |
| 66 | Метание теннисного мяча на даль­ность с места. | 1 |
| 67 | Метание теннисного мяча на даль­ность с места. | 1 |
|  |  **Подвижные игры** | **1** |
| 68 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 |

 **3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел и тема урока**  | **Кол-во часов** |
|  |  **Легкая**  | **15** |
|  |  **Ходьба** |  |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Варианты ходьбы. Ходьба в сочетании с бегом. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильной осанки при ходьбе в 4 класс вместо правил | 1 |
|  |  **Бег**  |  |
| 2 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег.  | 1 |
| 3 | Высокий старт. | 1 |
| 4 | Физическое развитие. Повторный бег на скорость. | 1 |
| 5 | Бег 30 метров. | 1 |
| 6 | Низкий старт. | 1 |
| 7 | Понятие- физическое воспитание. Челночный бег.  | 1 |
| 8 | Физическая нагрузка и отдых. Медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 9 | Бег с преодолением простейших препятствий. | 1 |
|  |  **Прыжки**  |  |
| 10 | Прыжки. | 1 |
| 11 | Предупреждение травм во время занятий. Прыжки с прямого разбега в длину. | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места.  | 1 |
|  |  **Метание** |  |
| 13 | Положение тела во время выполнения мета­ний. Метание теннисного мяча на даль­ность с места | 1 |
| 14 | Метание мяча с места в цель. | 1 |
| 15 | Мета­ние колец на шесты. Развитие физических качеств. | 1 |
|  |  **Гимнастика**  | **18** |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения. | 1 |
|  |  **Упражнения без предметов** |  |
| 17 | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | 1 |
| 18 | Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота | 1 |
| 19 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 1 |
| 20 | Физические качества. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног | 1 |
| 21 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 |
| 22 | Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.  | 1 |
| 23 | Упражнения для расслабления мышц | 1 |
| 24 | Упражнения на дыхание | 1 |
|   |  **Упражнения с предметами** |  |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
| 26 | Упражнения со скакалками. Развитие выносливости. | 1 |
|  27 | Упражнения с обручами. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Упражнения с большим мячом. Развитие быстроты. | 1 |
|  29 | Упражнения с малыми мячами | 1 |
| 30 | Упражнения с набивными мячами.  | 1 |
| 31 | Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 32 | Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 33 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка.**  | **10** |
| 34 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Подготовка к занятиям на лыжах. Выполнение строевых команд. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | 1 |
| 35 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |
| 36 | Закаливание. Повороты на лыжах переступанием.  | 1 |
| 37 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Попере­менный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 38 | Попере­менный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 39 | Подъем «полуелоч­кой», «елоч­кой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | 1 |
| 40 | Подъем «лесенкой» и тормо­жение «плугом» на лыжах. | 1 |
| 41 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции на лыжах 1 км. | 1 |
| 43 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
|  |  **Гимнастика** | **2** |
| 44 | Физические качества. Переноска грузов и передача предметов. | 1 |
| 45 | Прыжки. Развитие двигательных способностей. | 1 |
|  |  **Подвижные игры** | 7 |
| 46 | Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. | 1 |
| 47 | Правила игр. Игры с построениями и перестроениями. | 1 |
| 48 | Игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 49 | Игры с лазанием. | 1 |
| 50 | Игры с метанием и ловлей. | 1 |
| 51 | Игры с бросанием, ловлей, метанием. | 1 |
| 52 | Игры по выбору учащихся. | 1 |
|  |  **Коррекционные игры**  | **2** |
| 53 | «Съедобное - несъедобное», **«Удочка».** | 1 |
| 54 | **«Горячий мяч», «Удочка».** | 1 |
|  |  **Легкая атлетика**  | **13** |
|  |  **Прыжки** |  |
| 55 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 56 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 57 | Прыжки. | 1 |
|  |  **Бег** |  |
| 58 | Бег на носках. Бег в чередовании с ходьбой до 100м | 1 |
| 59 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. | 1 |
| 60 | Высокий старт. | 1 |
| 61 | Челночный бег.  | 1 |
| 62 | Бег на скорость до 40 м.  | 1 |
| 63 | Низкий старт. | 1 |
| 64 | Медленный бег. | 1 |
|  65 | Медленный бег до 3 мин. | 1 |
|  |  **Метания** |  |
| 66 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. | 1 |
| 67 | Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. | 1 |
|  |  **Подвижные игры** | **1** |
| 68 | Игры по выбору учащихся. | 1 |

 **4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел и тема урока**  | **Кол-во часов** |
|  |  **Легкая атлетика** | **15** |
|  |  **Ходьба** |  |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Варианты ходьбы. Ходьба в сочетании с бегом. Значение правильной осанки при ходьбе. | 1 |
|  |  **Бег**  |  |
| 2 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег.  | 1 |
| 3 | Высокий старт. | 1 |
| 4 | Физическое развитие. Повторный бег на скорость. | 1 |
| 5 | Бег 30 метров. | 1 |
| 6 | Низкий старт. | 1 |
| 7 | Понятие: физическое воспитание. Челночный бег.  | 1 |
| 8 | Физическая нагрузка и отдых. Медленный бег до 3 мин. | 1 |
| 9 | Бег с преодолением простейших препятствий. | 1 |
|  |  **Прыжки**  |  |
| 10 | Прыжки. | 1 |
| 11 | Предупреждение травм во время занятий. Прыжки с прямого разбега в длину. | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с места.  | 1 |
|  |  **Метание** |  |
| 13 | Метание теннисного мяча на даль­ность с места | 1 |
| 14 | Метание мяча с места в цель. | 1 |
| 15 | Мета­ние колец на шесты. Развитие физических качеств. | 1 |
|  |  **Гимнастика**  | **18** |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения. | 1 |
|  |  **Упражнения без предметов** |  |
| 17 | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | 1 |
| 18 | Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота | 1 |
| 19 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | 1 |
| 20 | Физические качества. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног | 1 |
| 21 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 |
| 22 | Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.  | 1 |
| 23 | Упражнения для расслабления мышц | 1 |
| 24 | Упражнения на дыхание | 1 |
|   |  **Упражнения с предметами** |  |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |
| 26 | Упражнения со скакалками. Развитие выносливости. | 1 |
|  27 | Упражнения с обручами. Развитие гибкости. | 1 |
| 28 | Упражнения с большим мячом. Развитие быстроты. | 1 |
|  29 | Упражнения с малыми мячами | 1 |
| 30 | Упражнения с набивными мячами.  | 1 |
| 31 | Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие. | 1 |
| 32 | Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей. | 1 |
| 33 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
|  |  **Лыжная подготовка.**.  | **10** |
| 34 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Подготовка к занятиям на лыжах Выполнение строевых команд.  | 1 |
| 35 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | 1 |
| 36 | Закаливание. Повороты на лыжах переступанием.  | 1 |
| 37 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Попере­менный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 38 | Предупреждение травм и обморожений. Попере­менный двухшажный ход на лыжах. | 1 |
| 39 | Подъемы и спуски на лыжах. | 1 |
| 40 | Повороты и торможения на лыжах. | 1 |
| 41 | Передви­жение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 |
| 42 | Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 43 | Игры и эстафеты на лыжах. | 1 |
|  |  **Гимнастика** | **2** |
| 44 | Физические качества. Переноска грузов и передача предметов | 1 |
| 45 | Прыжки. Развитие двигательных способностей. | 1 |
|  |  **Подвижные игры** | **8** |
| 46 | Сведения о правилах игр и поведении во время игр ИОТ-16.07-20219. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 47 | Правила игр. Игры с построениями и перестроениями. | 1 |
| 48 | Игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 49 | Игры с лазанием. | 1 |
| 50 | Игры с метанием и ловлей. | 1 |
| 51 | Игры с бросанием, ловлей. Игры: «Перестрелка», « Осада города» | 1 |
| 52 | Правила игры. Пионербол. | 1 |
| 53 | Игра «Пионербол».  | 1 |
|  |  **Коррекционные игры**  | **2** |
| 54 | «Съедобное - несъедобное», **«Удочка».** | 1 |
| 55 | **«Горячий мяч», «Удочка».** | 1 |
|  |  **Легкая атлетика** | **9** |
|  |  **Прыжки** |  |
| 56 | Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». | 1 |
| 57 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| 58 | Прыжки. | 1 |
|  |  **Бег** |  |
| 59 | Бег на носках. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. | 1 |
| 60 | Челночный бег.  | 1 |
| 61 | Бег на скорость до 40 м.  | 1 |
| 62 | Низкий старт. | 1 |
| 63 | Медленный бег до 3 мин. | 1 |
|  |  **Метания** |  |
|  64 | Метание мяча на дальность. | 1 |
|  |   **Подвижные игры** | **3** |
| 65 | Игры с метанием и ловлей.  | 1 |
| 66 | Игры с бегом и прыжками. | 1 |
| 67 | Игры по выбору учащихся. | 1 |

**7. Материально- техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| **1** | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** |
|  | **Гимнастика** |  |
|  | Стенка гимнастическая | 5 |
|  | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
|  | Бревно гимнастическое высокое |  |
|  | Козел гимнастический | 1 |
|  | Конь гимнастический | 1 |
|  | Перекладина гимнастическая (турник) | 1 |
|  | Брусья гимнастические, параллельные  |  |
|  | Кольца гимнастические, с механизмом крепления |  |
|  | Канат для лазания | 1 |
|  | Мост гимнастический подкидной | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая жесткая | 2 |
|  | Скамья атлетическая, вертикальная |  |
|  | Скамья атлетическая, наклонная  | 1 |
|  | Гантели наборные | 2 |
|  | Коврик для аэробики | 5 |
|  | Станок хореографический  |  |
|  | Маты гимнастические | 14 |
|  | Мяч набивной (1 кг, 2кг) | 8 |
|  | Скакалка гимнастическая | 29 |
|  | Палка гимнастическая | 36 |
|  | Обруч гимнастический | 18 |
|  | Сетка для переноса малых мячей |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |
|  | Планка для прыжков в высоту | 1 |
|  | Стойки для прыжков в высоту | 2 |
| 1. ф
 | Флажки разметочные на опоре |  |
|  | Лента финишная |  |
|  | Мяч малый 150гр.  | 10 |
|  | Барьеры л/а тренировочные | 5 |
|  | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 1 |
|  | Малый мяч (теннисный) | 11 |
|  | Секундомер | 2 |
|  | Номера нагрудные | имеются |
|  | Гранаты для метания (300,500,700гр) | 22 |
|  | Колодки стартовые | 10 |
|  | Эстафетная палочка | 12 |
|  | **Спортивные игры** |  |
|  | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 1 |
|  | Мячи баскетбольные | 23 |
|  | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
|  | Жилетки игровые с номерами (манишки) | Имеются, без номеров |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 1 |
|  | Сетка волейбольная | 1 |
|  | Мячи волейбольные | 25 |
|  | Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей | 1 |
|  | Табло перекидное | 1 |
|  | Ворота для мини-футбола |  |
|  | Сетка для ворот мини-футбола |  |
|  | Мячи футбольные | 17 |
|  | Компрессор для накачивания мячей | 2 |
|  | Часы для игры в шахматы | 2 |
|  | Набор для игры в шахматы | 14 |
|  | Теннисный стол | 1 |
|  | Набор для настольного тенниса | 2 |
|  | **Средства до врачебной помощи** |  |
|  | Аптечка медицинская | 1 |
| **2** | **СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ**  |
|  | Спортивный зал игровой | 1 | С раздевалками для мальчиков и девочек ( скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.  |
|  | Зоны рекреации | имеется | Для проведения динамических пауз (перемен) |
|  | Кабинет учителя | 1 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки). |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования  | 1 | Включает в себя: стеллажи  |
|  | Технические средства | Имеется переносной1 | Ноутбук |
| **3** | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** |
|  | Легкоатлетическая дорожка |  |
|  | Сектор для прыжков в длину | 1 |
|  | Сектор для прыжков в высоту |  |
|  | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |
|  | Площадка игровая баскетбольная |  |
|  | Площадка игровая волейбольная | 1 |
|  | Гимнастический городок | 1 |
|  | Полоса препятствий | 1 |
|  | Лыжная трасса |  | Включающая, небольшие отлогие склоны |