

## **Физическая культура (адаптивная) 1-4 классы вариант 8.3.**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура (адаптированная) разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с расстройствами аутистического спектра государственного казенного общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Школа № 92 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (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 в 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.
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;  
-Коррекция отдельных сторон психической деятельности:  
-развитие зрительной памяти и внимания;  
-формирование обобщённых представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина.)

- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:
- развитие навыков адекватного общения.
- Развитие речи, овладение техникой речи.
- Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

#### **Место предмета в учебном плане:**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы в 1 (1д, 1д) классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год. Во 2, 3, 4 классах 3 часа в неделю, 102 часа в год.

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:**

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 АООП общего образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

#### 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.

Базовые учебные действия:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

### **Содержание учебного предмета**

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных

усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног;

упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;

упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения для укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

с флажками;

с малыми обручами;

с малыми мячами;

с большим мячом;

с набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

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.

**Содержание учебного предмета  
1 класс**

№	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	2	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
2	Гимнастика	35	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; практическое освоение элементов гимнастики -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд	положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
3	Легкая атлетика	33	-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; практическое освоение элементов легкой атлетики -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;	познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

4	Лыжная подготовка	16	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием практическое освоение элементов лыжной подготовки	мотивация к выполнению закаливающих процедур.	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5	Игры	13	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	положительное отношение к урокам физической культуры;	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

### 1доп класс

№	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	1	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
2	Гимнастика	39	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; практическое освоение элементов гимнастики	положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

3	Легкая атлетика	26	-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; практическое освоение элементов легкой атлетики -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;	познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
4	Лыжная подготовка	16	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием практическое освоение элементов лыжной подготовки	мотивация к выполнению закаляющих процедур.	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
5	Игры	21	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	положительное отношение к урокам физической культуры;	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

#### 1 доп класс

№	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	3	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;



2	Гимнастика	24	-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
3	Легкая атлетика	42	-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др	овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
4	Лыжная подготовка	14	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	19	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

## 2 класс

№	Раздел	Кол. часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре	-осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
2	Гимнастика	37	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
3	Легкая атлетика	22	-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

4	Лыжная подготовка	26	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	12	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

### 3 класс

№	Раздел	Кол. часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре	-осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

2	Гимнастика	37	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
3	Легкая атлетика	22	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
4	Лыжная подготовка	26	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	12	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

#### 4 класс

№	Раздел	Кол. часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); практическое освоение знаний о физической культуре	-осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность - установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	-осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
2	Гимнастика	37	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; практическое освоение элементов гимнастики	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
3	Легкая атлетика	22	-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

4	Лыжная подготовка	26	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.
5	Игры	12	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов;	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации

### Тематическое планирование 1 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения на уроках гимнастики. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1
2	Понятие колонна, шеренга, круг. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1
3	Построение и перестроение. Построение в колонну и шеренгу.	1
4	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно».	1
5	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1
6	Упражнения для расслабления мышц	1
7	Упражнение с предметами. Гимнастические палки.	1
8	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие начале ходьбы и бега. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1

9	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
10	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
11	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
12	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
13	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
14	Ходьба в колонне по одному.	1
15	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. П.и.: «Быстро в колонну», «Чье звено быстрее соберется», «Два и три».	1
16	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1
17	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
18	Ходьба на месте в колонне до 10 с.	1
19	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
20	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
21	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1
22	П.и.: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
23	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
24	П.и.: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
25	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м	1
26	Медленный бег до 3 мин	1
27	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
28	П.и.: «Воробьи и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте»	1
29	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Упражнения для формирования правильной осанки в движении.	1
30	Прыжок в начерченный ориентир	1
31	Выполнение ОРУ под счет.	1
32	П.и.: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
33	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ с малыми мячами.	1
34	Упражнения на равновесие. Повороты направо, налево.	1
35	П.и.: «Запомни порядок», «Чай-чай выручай», «Белые медведи».	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1
40	П.и.: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
41	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
42	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
43	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и	1

	передвижении на лыжах.	
44	Одевание и снятие лыж.	1
45	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
46	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
47	П.и. «Салки с мячом; Цепочка; Эстафеты на снегу.»	1
48	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
49	П.и.: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Третий лишний».	1
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
51	Свободное передвижение на лыжах П.и.: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель»	1
52	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
53	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
54	Катание с небольших гор.	1
55	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1
56	Передвижение на лыжах 0,3-0,8 км	1
57	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
58	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
59	П.и. «Футбол на снегу».	1
60	ОРУ с малыми мячами.	1
61	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, медленная, быстрая.	1
62	П.и.: «Не упади», «Космонавты».	1
63	П.и.: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
64	ОРУ с большими мячами.	1
65	Выполнение строевых упражнений и команд.	1
66	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке вверх и вниз	1
67	П.и.: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
68	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
69	Перелезание через гимнастические обручи.	1
70	Ходьба по полу по прямой линии.	1
71	П.и.: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
72	ОРУ с гимнастическими палками.	1
73	ОРУ с набивными мячами. П.и.: «Лохматый пес» «Передал и садись»	1
74	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
75	Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
76	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
77	Упражнения на матах.	1
78	П.и.: «Кого назвали, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
79	П.и.: «Змейка», «Три лисички»	1
80	Прием, передача мячей, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне.	1
81	Прыжки в длину с места.	1
82	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
83	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. П.и.: «Перекасти поле», «Бабочки и шмели», «Догони мяч»	1
84	Группировка лежа на спине, стоя, на коленях.	1



85	Перекаты в группировке. Махи ногой вперед, назад.	1
86	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	1
87	Упражнения для голеностопов и стоп.	1
88	Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком	1
89	Ходьба по заданным направлениям.	1
90	Упражнения на укрепление туловища.	1
91	Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание ног.	1
92	П.и.: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».	1
93	Метание колец на шесты.	1
94	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
95	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
96	П.и. Ляпки	1
97	Броски и ловля мячей.	1
98	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
99	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1

#### 1доп класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики. Чистота одежды и обуви.	1
2	Построение в колонну и шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге.	1
3	Понятие колонна, шеренга, круг.	1
4	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно». Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1
5	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
6	Ходьба по залу за учителем. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
7	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Перебежки группами.	1
8	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по ориентирам.	1
9	Ходьба с сохранением правильной осанки. Бег на месте.	1
10	Перебежки в группе и по одному.	1
11	П.и.: «Быстро в колонну», «Чье звено быстрее соберется»	1
12	Перестроение из одной шеренги в круг	1
13	Ходьба в колонне по одному. Основные положения рук, ног, туловища. Ходьба на месте в шеренге 5 с.	1
14	Подвижные игры: «Ловишки», «Успей догнать», «Лохматый пёс».	1
15	П.И. "Найди свое место". Ходьба по прямой линии. Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
16	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
17	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	1

18	Ходьба на месте в колонне до 10 с. Понятие основная стойка, исходное положение.	1
19	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
20	ОРУ. Движение в колонне. Выполнение команд «Шагом марш», «Бегом марш», «Стоп». Построение в определенном месте.	1
21	П.и.: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
22	Медленный бег до 3м.	1
23	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. П.и.: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
24	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
25	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	1
26	П.и.: «Волк во рву», «Колдунчики», «У медведя во бору».	1
27	П.И. на прыжки и метание. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
28	П.и.: «Воробьи и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте».	1
29	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Упражнения для формирования правильной осанки в движении.	1
30	Прыжок в начерченный ориентир	1
31	Выполнение ОРУ под счет. Ходьба по ориентирам.	1
32	П.и.: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
33	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ.	1
34	Повороты направо, налево. Переноска гимнастического оборудования.	1
35	Упражнения со скакалками. П.и.: «Запомни порядок», «Чай-чай	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1
40	П.и.: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
41	Правила поведения на уроках л/п.	1
42	Одежда и обувь лыжника.	1
43	Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах. Имитация лыжных ходов.	1
44	Подбор лыж и ботинок. Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
45	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
46	Построение с лыжами, одевание лыж.	1
47	П.и. Салки с мячом , Цепочка , эстафеты на снегу.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг.	1
49	П.и.: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Третий лишний».	1
50	Игры на свежем воздухе. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
51	П.и.: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель».	1
52	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
53	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1

54	Катание с небольших горок. Подъем в горку.	1
55	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1
56	Передвижение на лыжах 0,3-0,5 км.	1
57	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
58	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
59	Итоги лыжной подготовки. П.и. «Футбол на снегу».	1
60	ОРУ с малыми мячами. Подлезание под препятствие.	1
61	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, быстр.	1
62	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке.	1
63	П.и.: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
64	ОРУ с большими мячами.	1
65	Выполнение строевых упражнений и команд.	1
66	П.и.: «Не упади», «Космонавты», «Совушка».	1
67	П.и.: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
68	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
69	ОРУ с гимнастическими палками.	1
70	Ходьба по полу по прямой линии.	1
71	П.и.: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
72	П.и. с обручами. Перелазание через гимнастические обручи.	1
73	П.и. «Лохматый пес» « Передал и садись»	1
74	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
75	Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
76	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
77	Упражнения на матах.	1
78	П.и.: «Кого назвали, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
79	П.и.: «Змейка», «Три лисички», «Пустое место».	1
80	Прием, передача мячей, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне.	1
81	Прыжки в длину с места	1
82	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
83	Броски и ловля волейбольных мячей. П.и.: «Перекасти поле», «Бабочки и шмели», «Догони мяч».	1
84	Группировка лежа на спине, стоя, на коленях.	1
85	Перекаты в группировке. Махи ногой вперед, назад.	1
86	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	1
87	Упражнения для голеностопов и стоп.	1
88	Ходьба по заданным направлениям.	1
89	Упражнения на укрепление туловища.	1
90	П.и.: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».	1
91	Метание колец на шести.	1
92	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
93	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
94	П.и. Ляпки , вышибалы.	1
95	Броски и ловля волейбольных мячей.	1
96	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Силовые упр. Прыжки через скамейку.	1
97	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1
98	Упражнения на расслабления мышц.	1

99	ОРУ с мячами.Метание теннисного мяча	1
----	--------------------------------------	---

**1 доп класс**

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики. Чистота одежды и обуви. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	1
2	Построение в колонну и шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге.	1
3	Понятие колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1
4	Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно»	1
5	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
6	Ходьба по залу за учителем.	1
7	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
8	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
9	Ходьба с сохранением правильной осанки.Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
10	Перебежки в группе и по одному.	1
11	Быстрый бег на скорость. П.и.: «Быстро в колонну», «Чьё звено быстрее соберется»	1
12	Медленный бег. Перестроение из одной шеренги в круг	1
13	Ходьба в колонне по одному. Основные положения рук, ног, туловища. Ходьба на месте в шеренге 5 с.	1
14	Подвижные игры: «Ловишки», «Успей догнать», «Лохматый пёс».	1
15	Ходьба по прямой линии. Бег в колонне в заданном направлении.	1
16	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
17	Ходьба в колонне, кувырок вперед.	1
18	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	1
19	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
20	ОРУ. Движение в колонне. Выполнение команд «Шагом марш», «Бегом марш», «Стоп». Построение в определенном месте.	1
21	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. П.и.: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
22	Медленный бег до 3м.	1
23	П.и.: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
24	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
25	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	1
26	П.и.: «Волк во рву», «Колдунчики», «У медведя во бору».	1
27	П.И. с прыжками. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
28	П.и.: «Воробы и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте».	1

29	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Упражнения для формирования правильной осанки	1
30	Прыжок в начерченный ориентир	1
31	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П.и.: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
32	Прыжок в длину с места.	1
33	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ.	1
34	Повороты направо, налево. Переноска гимнастического оборудования.	1
35	П.и.: «Запомни порядок», «Чай-чай	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Упражнения на дыхание.	1
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.	1
40	П.и.: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
41	Правила поведения на уроках л/п. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1
42	Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	1
43	Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
44	Попеременно двухшажный лыжный ход	1
45	Строевые упражнения на лыжах.	1
46	ОРУ на лыжах в колонне, шеренге.	1
47	П.и. Салки с мячом , Цепочка , эстафеты на снегу.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. П.И. на воздухе.	1
49	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным лыжным ходом.	1
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным лыжным ходом.	1
51	Бесшажный лыжный ход. П.и.: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель».	1
52	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
53	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
54	Катание с небольших горок. Подъем ступающим шагом, лесенкой.	1
55	Скольжение на лыжах, скользящий шаг. Подъем лесенкой, спуск в средней стойке.	1
56	Передвижение на лыжах 0,5-0,7км.	1
57	П.и. на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
58	Эстафеты на лыжах. Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
59	Итоги лыжной подготовки. П.и. «Футбол на снегу».	1
60	ОРУ с малыми мячами. Подлезание под препятствие.	1
61	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, быстр.	1
62	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке.	1
63	П.и.: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
64	ОРУ с большими мячами.	1
65	Выполнение строевых упражнений и команд.	1

66	П.и.: «Не упади», «Космонавты», «Совушка».	1
67	П.и.: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
68	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
69	ОРУ с гимнастическими палками.	1
70	Ходьба по полу по прямой линии.	1
71	П.и.: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
72	Подвижные игры с обручами. Перелезание через гимнастические обручи.	1
73	П.и. «Лохматый пес» « Передал и садись»	1
74	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
75	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
76	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
77	Прыжки в длину и высоту с шага .П.и.: «Кого называли, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
78	Прыжки с небольшого разбега в длину. Упражнения на матах.	1
79	Прыжки с прямого разбега в длину. П.и.: «Змейка», «Три лисички», «Пустое место».	1
80	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
81	Прыжки в длину с места	1
82	Повторение изученных видов прыжков.	1
83	Челночный бег.	1
84	Группировка лежа на спине, стоя, на коленях.	1
85	Перекаты в группировке	1
86	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	1
87	Упражнения для голеностопов и стоп.	1
88	Ходьба по заданным направлениям.	1
89	Упражнения на укрепление туловища.	1
90	П.и.: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».	1
91	Метание колец на шести.	1
92	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
93	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. П.и.: «Перекати поле», «Бабочки и шмели», «Догони мяч».	1
94	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
95	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
96	Броски и ловля волейбольных мячей	1
97	Длительный бег. Понятие кросс.	1
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	П.и. Вышибалы	1

## 2 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
2	Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая	1

	культура, физическое воспитание. Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег.	
3	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10 с.	1
4	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Ходьба с различным положением и движением рук.	1
5	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. П.и.: «Пионербол», «Снайпер».	1
6	Понятие "Низкий старт". Специальные беговые упражнения.	1
7	Бег с низкого старта. Ходьба в полуприседе.	1
8	Бег с высокого старта, челночный бег.	1
9	Ходьба выпадами. ОРУ в движении.	1
10	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
11	П.и.: «Эстафеты на бег и прыжки».	1
12	Бег на месте, челночный бег.	1
13	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
14	Построения и перестроения. П.и.: «Защищай мяч», «Метко в цель», «Охотники и утки».	1
15	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно (Д-30, М-20).	1
17	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три.	1
18	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1
19	Лазанье по наклонной скамейке.	1
20	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
21	П.и.: «Воробы и вороны», «Два мороза», «Захват знамени».	1
22	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
23	П.и.: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
24	Метание мяча с места	1
25	Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.	1
26	Метание мяча с трех шагов. П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
27	Захват большого мяча	1
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Броски большого мяча различными способами.	1
29	Поворот на гимнастической скамейке.	1
30	П.и.: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони».	1
31	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1
33	Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно.	1
34	П.и.: «Поменяться сторонами».	1
35	П.и.: «Бабочки и шмели», «Шишки, желуди, орехи»,	1
36	Положение «Мостик» с позиции лежа на мате.	1
37	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
38	Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Поворот из положения	1

	«Мостик».	
40	Кувырок вперед. ОРУ с малыми мячами.	1
41	Т/Б при занятиях на лыжах.Предупреждение травм и обморожений.	1
42	Выполнения команд при построении.	1
43	Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении.	1
44	Техника выполнения попеременно двушажного лх.	1
45	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
46	Попеременно-двушажный л/х.	1
47	Подъем скользящим шагом.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг наперегонки	1
49	П.и.: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком».	1
50	Подъем лесенкой,	1
51	Спуск в средней стойке.	1
52	Повторный инструктаж по О/Т и Т/Б.	1
53	Эстафеты на лыжах.	1
54	Подъем полуелочкой	1
55	Подъем елочкой.	1
56	Подъемы различными способами	1
57	П.и.: «Биатлон со снежками», «Быстрое восхождение».	1
58	Поворот переступанием в движении.	1
59	Торможение полуплугом	1
60	Торможение плугом.	1
61	Лыжные эстафеты	1
62	П.и.: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
63	Продвижение на лыжах до 1,5 км.	1
64	Эстафеты на лыжах.	1
65	П.и.: «К своим палкам», «Вызов номеров», «Лавировщики».	1
66	Безшажный л/х.	1
67	Гимнастика. Техника безопасности. Комплекс поворотов.	1
68	Бег по ориентирам.	1
69	Бег между скамейками.	1
70	ОРУ со скамейкой.	1
7	ОРУ с большими мячами.	1
72	ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам.	1
73	Передача мяча в движении, двух и более мячей.	1
74	ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1
75	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	1
76	Положение «Ласточка» на полу.	1
77	Стойка на лопатках на матах.	1
78	П.и.: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Пустое место».	1
79	П.И."Снайпер"	1
80	Лазанье по гимнастической скамейке.	
81	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке	1
82	П.и.: «Подсечка и надсечка», «Разбудили – беги», «Не урони мячик».	1
83	Подлазание под препятствие	1
84	Перелазание через препятствие.	1



85	Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
86	П.и.: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти».	1
87	Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий.	1
88	Прыжки на 1 ноге до 15 м.	1
89	Медленный бег до 3 мин.	1
90	Понятие низкого старта.	1
91	Ускорение 30 м.	1
92	Перелезание через препятствие.	1
93	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	1
94	П.и.: «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу».	1
95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлением.	1
96	Ходьба в различном темпе. Прыжки в высоту.	1
97	Прыжки с высоты, с приседа, шага.	1
98	Упражнение на мышцы рук и кистей.	1
99	Челночный бег.	1
10	Прием и передача мяча в парах.	1
101	П. и.: «Вышибалы» «Снайпер» "Пионербол".	1
102	Викторина	1

### 3 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Предупреждение травм во время занятий.	1
2	Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег.	1
3	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10 с.	1
4	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
5	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения для расслабления мышц	1
6	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие "Низкий старт". Специальные беговые упражнения.	1
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Бег с низкого старта.	1
8	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1
9	Ходьба выпадами. ОРУ в движении.	1
10	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
11	П.и.: «Эстафеты на бег и прыжки».	1

12	Бег на месте. Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1
13	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
14	Построения и перестроения. П.и.: «Защищай мяч», «Метко в цель», «Охотники и утки».	1
15	П.и.: «Воробьи и вороны», «Два мороза», «Захват знамени».	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно (Д-30, М-20).	1
17	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три.	1
18	Расхождение на скамейке.	1
19	Лазанье по наклонной скамейке.	1
20	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
21	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1
22	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
23	П.и.: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
24	Метание мяча с места	1
25	Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.	1
26	Метание мяча с трех шагов. П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
27	Захват большого мяча	1
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Броски большого мяча различными способами.	1
29	Поворот на гимнастической скамейке.	1
30	П.и.: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони».	1
31	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1
33	Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно.	1
34	П.и.: «Поменяться сторонами».	1
35	П.и.: «Защищай мяч», «Шишки, желуди, орехи»,	1
36	Положение «Мостик» с позиции лежа на мате.	1
37	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
38	Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Поворот из положения «Мостик».	1
40	ОРУ с малыми мячами.	1
41	Гимнастика. Техника безопасности. Комплекс поворотов.	1
42	Бег по ориентирам.	1
43	Бег между скамейками.	1
44	ОРУ со скамейкой.	1
45	ОРУ с большими мячами.	1
46	ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам.	1
47	Передача мяча в движении, двух и более мячей.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг наперегонки	1
49	П.и.: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком».	1
50	Подъем лесенкой,	1
51	Спуск в средней стойке.	1
52	Повторный инструктаж по О/Т и Т/Б.	1

53	Т/Б при занятиях на лыжах. Предупреждение травм и обморожений.	1
54	Выполнения команд при построении.	1
55	Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении.	1
56	Техника выполнения попеременно двушажного л/х.	1
57	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
58	Попеременно-двушажный л/х.	1
59	Подъем скользящим шагом.	1
60	Эстафеты на лыжах.	1
61	Подъем полулелочкой	1
62	Подъем елочкой.	1
63	Подъемы различными способами	1
64	П.и.: «Биатлон со снежками», «Быстрое восхождение».	1
65	Поворот переступанием в движении.	1
66	Торможение полуплугом	1
67	Торможение плугом.	1
68	Лыжные эстафеты	1
69	П.и.: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
70	Продвижение на лыжах до 1,5 км.	1
7	Эстафеты на лыжах.	1
72	П.и.: «К своим палкам», «Вызов номеров», «Лавировщики».	1
73	Безшажный л/х.	1
74	ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1
75	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	1
76	Положение «Ласточка» на полу.	1
77	Стойка на лопатках на матах.	1
78	П.и.: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Пустое место».	1
79	П.И."Снайпер"	1
80	Лазанье по гимнастической скамейке.	
81	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке	1
82	П.и.: «Подсечка и надсечка», «Разбудили – беги», «Не урони мячик».	1
83	ОРУ с гимнастическими палками. Подлазание под препятствие	1
84	ОРУ со скакалками. Перелазание через препятствие.	1
85	ОРУ с Большими мячами. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
86	ОРУ с малыми мячами. П.и.: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти».	1
87	ОРУ на ковриках. Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий.	1
88	Прыжки на 1 ноге до 15 м.	1
89	Медленный бег до 3 мин.	1
90	Понятие низкого старта.	1
91	Ускорение 30 м. Игры с построением и перестроением.	1
92	Перелазание через препятствие.	1
93	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	1
94	П.и.на бег и прыжки. «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу».	1
95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с	1

	мягким приземлением.	
96	Прыжки в высоту. Ходьба в различном темпе.	1
97	Прыжки с высоты, с приседа, шага.	1
98	Упражнение на мышцы рук и кистей.	1
99	Челночный бег.	1
10	Игры на воздухе.	1
101	П. и.: «Снайпер» "Пионербол".	1
102	Викторина, кроссворды по физкультуре.	1

#### 4 класс

№ урока в году	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ.. Предупреждение травм во время занятий.	1
2	Понятия: физическая культура, физическое воспитание Понятия: физическая культура, физическое воспитание.Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег.	1
3	Значение и основные правила закаливания. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10 с.	1
4	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
5	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения для расслабления мышц	1
6	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Бег с низкого старта.	1
8	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1
9	Ходьба выпадами. ОРУ в движении с утяжелителями.	1
10	Челночный бег. Бег с преодолением простейших препятствий.	1
11	П.и.: «Эстафеты на бег и прыжки».	1
12	Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Бег на месте.	1
13	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
14	Построения и перестроения. Подвижные игры на построения и перестроения.	1
15	П.и.: «Воробы и вороны», «Два мороза».	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно (Д-30, М-20).	1
17	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три.	1
18	Лазанье по наклонной скамейке.	1
19	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1
20	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1

21	Расхождение на скамейке.	1
22	Понятие метания. Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
23	П.и.на метание: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
24	Метание мяча с места. Разбег при метании.	1
25	Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.	1
26	Метание мяча с трех шагов. П.и.: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
27	Захват большого мяча. Передача набивного мяча по кругу.	1
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Броски большого мяча различными способами. Броски набивного мяча из положения сидя.	1
29	Поворот на гимнастической скамейке.	1
30	П.и.: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони».	1
31	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1
33	Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно.	1
34	П.и.: «Поменяться сторонами».	1
35	П.и.: «Защитай мяч», «Шишки, желуди, орехи»,	1
36	Положение «Мостик» с позиции лежа на мате.	1
37	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
38	Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Поворот из положения «Мостик».	1
40	ОРУ с малыми мячами.	1
41	Комплекс поворотов.	1
42	Бег по ориентирам.	1
43	Бег между скамейками.	1
44	ОРУ со скамейкой.	1
45	ОРУ с большими мячами.	1
46	ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам.	1
47	Передача мяча в движении, двух и более мячей.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг наперегонки	1
49	П.и.: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком».	1
50	Подъем лесенкой,	1
51	Спуск в средней стойке.	1
52	Повторный инструктаж по О/Т и Т/Б.	1
53	Т/Б при занятиях на лыжах. Предупреждение травм и обморожений.	1
54	Выполнения команд при построении.	1
55	Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении.	1
56	Техника выполнения попеременно двушажного л/х.	1
57	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
58	Попеременно-двушажный л/х.	1
59	Подъем скользящим шагом.	1
60	Эстафеты на лыжах.	1
61	Подъем полулелочкой	1
62	Подъем елочкой.	1

63	Подъемы различными способами	1
64	П.и.: «Биатлон со снежками», «Быстрое восхождение».	1
65	Поворот переступанием в движении.	1
66	Торможение полуплугом	1
67	Торможение плугом.	1
68	Лыжные эстафеты	1
69	П.и.: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
70	Продвижение на лыжах до 1,5 км.	1
7	Эстафеты на лыжах.	1
72	П.и.: «К своим палкам», «Вызов номеров», «Лавировщики».	1
73	Подведение итогов лыжной подготовки. Безшажный л/х.	1
74	Гимнастика. ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1
75	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	1
76	Положение «Ласточка» на полу.	1
77	Стойка на лопатках на матах.	1
78	Лазанье по гимнастической скамейке.	1
79	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке	1
80	ОРУ с гимнастическими палками. Подлазание под препятствие	
81	ОРУ со скакалками. Перелазание через препятствие.	1
82	ОРУ с Большими мячами. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
83	П.и.: «Подсечка и надсечка», «Разбудили – беги», «Не урони мячик».	1
84	ОРУ с малыми мячами. П.и.: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти».	1
85	ОРУ на ковриках. Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий.	1
86	П.и.: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Хоккей с мячом».	1
87	П.И."Снайпер"	1
88	Легкая атлетика. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1
89	Медленный бег до 3 мин.	1
90	Понятие низкого старта. Прыжки на 1 ноге до 15 м.	1
91	Ускорение 30 м. Игры с построением и перестроением.	1
92	Перелезание через препятствие.	1
93	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	1
94	П.и.на бег и прыжки. «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу».	1
95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлением.	1
96	Прыжки в высоту.	1
97	Прыжки с высоты, с приседа, шага.	1
98	Упражнение на мышцы рук и кистей.	1
99	Упражнения на стопы и голеностопы.	1
10	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1
101	Понятие «Спортивная ходьба».	1
102	Ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба.	1

## Учебно-методическое обеспечение

**Лях В.И.** Физическая культура: учебник для 1-4 кл. - М.: Просвещение, 2013.

**Патриков А.Ю.** Поурочные разработки по физической культуре: для учащихся 1-4 кл. К УМК В.И. Ляха. Школа России. ФГОС, 2014.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014г. №1598)

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с расстройствами аутистического спектра ГКОУ УР «Школа № 92».

**Дмитриев А.А.** Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М., 2002. - 224 с.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

Инвентарь:

- мячи (резиновые, футбольные, волейбольные, набивные, баскетбольные, теннисные, фитбольные);

- гимнастические палки;

- гимнастические флажки;

- скакалки;

- обручи;

- кегли, пластмассовые шарики;

- мягкие мешочки, мешочки с песком;

- лыжи, лыжные ботинки, палки;

- бадминтонные ракетки, валанчики.

- виброскамейка

Наглядные пособия:

- плакаты, карточки, видеоматериалы, слайдшоу.