


Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 92 для обучающихся  
с ограниченными возможностями  
здоровья»  
(ГКОУ УР «Школа № 92»)

«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын  
дышетскисыёслы 92-тӱ номеро  
школа»  
Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна ужъярт  
(«92-тӱ номеро школа» УЭ ОККУ)

Рассмотрена на  
Заседании ШМК ЕГЦ  
Протокол № 1  
От 31.08.2022  
Согласовано с заместителем директора по  
Информатизации  
Созоновой Е.Г. 

Утверждена приказом и.о.директора  
ГКОУ УР «Школа № 92»  
Дедкова Д.В.  
№ 312-од от 31.08.2022 г.

**Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической  
культуре) для учащихся 1-4 класса**

Составитель: учитель  
Богданов А.П.  
Категория: первая

Ижевск 2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1-4 классов разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

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.

**Основная цель изучения данного предмета** 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 изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
- 5) коррекционно-развивающая - осуществлять коррекцию нарушений общего физического развития, психомоторики, развивать эмоционально-волевую сферу.

**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 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год. Во 2, 3, 4 классе 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 образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

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

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

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

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



- 5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения.

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

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- 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;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки,

В результате освоения курса у обучающихся планируется формирование **базовых учебных действий**: личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных.

#### **Личностные базовые учебные действия:**

- 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;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

#### **Регулятивные базовые учебные действия**

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- 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.

#### **Коммуникативные базовые учебные действия**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

#### **Содержание учебного предмета**

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.

В раздел гимнастика включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Лыжная подготовка проводится в третьей четверти. На лыжах выходят все учащиеся, если нет медицинских противопоказаний. Оздоровительное значение лыжной подготовки очень велико. Учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем морозном воздухе, на стадионе. Организм ребенка пребывает от получаса и более в условиях пониженного температурного режима. Это положительно влияет на закалку респираторной системы, повышает устойчивость к простудным заболеваниям. Лёгкая атлетика включает в себя ходьбу, бег, прыжки и метание.

Работа с каждым учащимся ведётся индивидуально в соответствии с его группой здоровья.

### 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;	1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому 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	4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) овладение социально-бытовыми навыками, 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	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.;	социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;	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	12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.	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;		вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

## 2 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;	1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;	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	4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) овладение социально-бытовыми навыками, 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;	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.;	8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в	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	разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; 11) развитие этических чувств, проявление	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;	доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс)

### 3 класс

№	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
	Знания о физической культуре		представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	-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 их возрасту ценностей и социальных ролей;

	Гимнастика	4	-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);	б) 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
	Легкая атлетика	2	-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др	10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
	Лыжная подготовка	4	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	взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.	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.

	Игры	9	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.		использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
--	------	---	---	--	--

#### 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	1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	-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 их возрасту ценностей и социальных ролей;



2	Гимнастика	37	<p>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</p>	<p>б) 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>	<p>понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</p>
3	Легкая атлетика	22	<p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры</p>	<p>10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;</p>	<p>самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p>
4	Лыжная подготовка	26	<p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; практическое освоение элементов лыжной подготовки</p>	<p>12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.</p>	<p>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.</p>

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;	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
---	------	----	--	--

### 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», «Чьё 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 маленькими 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 передвижении на лыжах.	1
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 горок.	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 называли, 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	Перекасты 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, поднятие 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
----	--	---

## 2 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», «Чьё 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. 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	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	Перекасты 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
100	П.и.: «Мы солдаты», «Кого назвали тот и ловит».	1
101	П.И. "Вышибалы"	1
102	П.и.: Футбол	1

### 3 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», «Чье 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.: «Воробьи 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 назвали, 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.	1