

Комитет образования Администрации Балаковского Муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16»  
г. Балаково Саратовской области

РАССМОТРЕНА на заседании учителей начальных классов Руководитель Г.В.Кузнецова Протокол №1 от 29.08.2023	СОГЛАСОВАНА Зам.директора по УВР  _____Кениг Т.В.	УТВЕРЖДЕНА Директор МАОУ СОШ №16 _____ Т. Г. Запяткина  Приказ № 585 от 01.09.2023
--	--	--

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
начального общего образования обучающихся  
с расстройствами аутистического спектра**

**Вариант 8.3**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Учебным планом МАОУ «СОШ № 16» г. Балаково.

### **Цель:**

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

### **Образовательные:**

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;

2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

4. Формирование пространственной ориентации;

5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

### **Развивающие задачи:**

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

### **Коррекционные:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

### **Оздоровительные:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

### **Воспитательные:**

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

### **Общая характеристика учебного предмета**

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.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую

сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На прохождение курса физической культуры в 1 (дополнительных первых классах) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебные недели).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются

основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

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

Минимальный уровень:

- 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;
- 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, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- 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.;

- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

### **Содержание учебного предмета**

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.

Разделы курса	Тема
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища.</li> </ul> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с малыми обручами;</li> <li>- с малыми мячами;</li> <li>- с большим мячом;</li> <li>- с набивными мячами (вес 2 кг);</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>
Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках</p>

	<p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Коррекционные игры</li> <li>- Игры с бегом;</li> <li>- Игры с прыжками;</li> <li>- Игры с лазанием;</li> <li>- Игры с метанием и ловлей мяча;</li> <li>- Игры с построениями и перестроениями;</li> <li>- Игры с элементами общеразвивающих</li> </ul>

	упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием.
--	--

## Тематическое планирование

### 1 (дополнительные) класс

№ темы	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и правила поведения на уроках	1
2.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
3.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
4.	Прыжки в длину с места	1
5.	Бросание мяча, ловля мяча	1
6.	Метание малого мяча в цель	1
7.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
8.	Прыжки с продвижением вперед	1
9.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
10.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1
11.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
12.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1
13.	Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой	1
14.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1
15.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1
16.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1

17.	Прыжки с ноги на ногу - 10м.	1
18.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
19.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
20.	Прыжки в длину с места	1
21.	Перепрыгивание через препятствия	1
22.	Бросание мяча, ловля мяча	1
23.	Упражнения с набивными мячами	1
24.	Метание малого мяча в цель	1

25.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
26.	Прыжки с продвижением вперед	1
27.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1
28.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
29.	Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед	1
30.	Прыжки в длину с места	1
31.	Перепрыгивание через препятствия	1
32.	Бросание мяча, ловля мяча	1
33.	Упражнения с набивными мячами	1
34.	Метание малого мяча в цель	1
35.	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1
36.	Развитие ориентации в пространстве	1
37.	Развитие ловкости	1
38.	Развитие координации	1
39.	Прыжки с продвижением вперед	1
40.	Развитие скоростно-силовой выносливости	1

41.	Игровые упражнения на мячах фитболах	1
42.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
43.	Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом	1
44.	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами	1
45.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	
46.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног.	1

47.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
48.	Упражнения в лазанье по шведской стенке	1
49.	Игровые упражнения на мячах-фитболах	1
50.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
51.	Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками.	1
52.	Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой.	1
53.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
54.	Развитие силы	1
55.	Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	1
56.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
57.	Прыжки в длину с места	1
58.	Перепрыгивание через препятствия	1
59.	Бросание мяча, ловля мяча	1
60.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов	1
61.	Метание малого мяча в цель	1
62.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1

63.	Развитие ловкости	1
64.	Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног	1
65.	Развитие скоростных качеств	1
66.	Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов.	1

### 1 класс

№ темы	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Салки с домом»	1
3.	Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
4.	Прыжок в длину с места, челночный бег 3	1
5.	Обучение прыжкам в высоту. П/игра: «Зайцы в огороде»	1
6.	Обучение прыжкам в высоту.	1
7.	Техника метания на дальность.	1
8.	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
9.	Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
10.	Знание о ФК: история развития физической культуры	1
11.	Бросок малого мяча	1
12.	Подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
13.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки	1

14.	Обучение подъему туловища.	1
15.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»	1
16.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
17.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
18.	Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола.	1
19.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1
20.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед	1
21.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке.	1
22.	Обучение упражнениям на формирование осанки	1
23.	Обучение правилам лазания по скамейке.	1
24.	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	1
25.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу»	1
26.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
27.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
28.	Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост»)	1
29.	Выполнения двигательных упражнений. Разучивание игры «День и ночь»	1
30.	Режим дня школьника Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное	1

	движение» «Два Мороза»	
31.	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1
32.	Осанка и её значение для здоровья человека. Подвижная игра: «Аист»	1
33.	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!»	1
34.	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры), «Кегельбан» (Англия)	1
35.	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) , «Вышибалы» (Англия)	1
36.	Организация и проведение подвижной игры на оценку	1
37.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижной игры.	1
38.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
39.	Упражнения с малыми мячами.	1
40.	Упражнения с большим мячом.	1
41.	Упражнения на равновесие.	1
42.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
43.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
44.	Упражнения: переноска грузов.	1
45.	Упражнения: передача предметов.	1
46.	Прыжки. ОРУ	1
47.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
48.	Упражнения на развитие координации	1
49.	Элементарные понятия о прыжках.	1



50.	Элементарные понятия о метаниях.	1
51.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
52.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
53.	Ходьба и бег. ОРУ	1
54.	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!»	1
55.	Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
56.	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения»	1
57.	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	1
58.	Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	1
59.	Техника старта и бега по прямой. П/и: «Быстро по местам»	1
60.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1
61.	Совершенствование техники низкого старта. П/и: «Салки - догонялки»	1
62.	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
63.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
64.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении.	1
65.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку.	1
66.	П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.	1

## 2 класс

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение физическая культуры для обучающихся	1
2.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м	1
3.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
4.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
5.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
6.	Прыжки в высоту	1
7.	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
8.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
9.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
10.	История развития физической культуры и первых соревнований. Бросок малого мяча	1
11.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
12.	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Русская народная игра: «Горелки»	1
13.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
14.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игры «Совушка»	1
15.	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1
16.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
17.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»	1
18.	Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки	1
19.	Прыжкам со скакалкой. Игры «Солнышко»	1
20.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
21.	Упражнениям на формирование осанки	1
22.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
23.	Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1
24.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
25.	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
26.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
27.	Развитие ловкости и координации в упражнениях	1

	полосы препятствий	
28.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
29.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
30.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
31.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
32.	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры)	1
33.	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	1
34.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
35.	Упражнения с малыми мячами.	1
36.	Упражнения с большим мячом.	1
37.	Упражнения на равновесие.	1
38.	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
39.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
40.	Упражнения: переноска грузов.	1
41.	Упражнения: передача предметов.	1
42.	Прыжки. ОРУ	1
43.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
44.	Упражнения на развитие координации	1
45.	Элементарные понятия о прыжках.	1
46.	Элементарные понятия о метаниях.	1
47.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
48.	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
49.	Ходьба и бег. ОРУ	1
50.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.	1
51.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.	1
52.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.	1
53.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!»	1
54.	Ловля мяча после подачи.	1
55.	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
56.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
57.	Техника передачи и остановки мяча с места и в	1

	движении.	
58.	Техника удара по воротам.	1
59.	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
60.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
61.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
62.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
63.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
64.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
65.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
66.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
67.	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки	1
68.	Прыжки через скакалку на перегонки	1

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение физической культуры для обучающихся	1
2.	Обучение технике старт в беге	1
3.	Общая физическая подготовка.	1
4.	Техника челночного бега 3×10м	1
5.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
6.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
7.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
8.	Прыжки в высоту	1
9.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
10	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
11	История развития физической культуры и первых соревнований	1
12	Бросок малого мяча	1
13	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1

14	Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники»	1
15	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
16	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов»	1
17	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели»	1
18	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
19	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.	1
20	Физкультминутка, её значение в жизни человека.	1
21	Прыжки со скакалкой.	1
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
23	Упражнениям на формирование осанки	1
24	Обучение правилам лазания по скамейке	1
25	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
26	Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами.	1
27	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
28	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
29	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
30	Упражнениям на гимнастической скамейке	1
31	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
32	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры.	1
33	Техника безопасности на уроках физической культуры	1
34	Упражнения с малыми мячами.	1
35	Упражнения с большим мячом.	1
36	Упражнения на равновесие.	1
37	Упражнения: лазанье и перелезание.	1
38	Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений.	1
39	Упражнения: переноска грузов.	1
40	Упражнения: передача предметов.	1
41	Прыжки. ОРУ	1
42	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков	1
43	Упражнения на развитие координации	1

44	Элементарные понятия о прыжках.	1
45	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
46	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
47	Ходьба и бег. ОРУ	1
48	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.	1
49	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.	1
50	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.	1
51	Передачи мяча от плеча и ловле мяча	1
52	Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки	1
53	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах.	1
54	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!»	1
55	Ловля мяча после подачи.	1
56	Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь	1
57	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
58	Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу»	1
59	Техника удара по воротам.	1
60	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1
61	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
62	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
63	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
64	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
65	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
66	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1
67	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1
68	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. Подведение итогов года.	1

#### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Значение физическая культура для обучающихся	1
2.	Обучение технике старт в беге	1
3.	Общая физическая подготовка.	1
4.	Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
5.	Техника челночного бега 3×10м	1
6.	Прыжки в длину с места. Контроль пульса	1
7.	Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера»	1
8.	Прыжки в высоту. Контроль пульса	1
9.	Прыжки в высоту	1
10.	Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
11.	Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом»	1
12.	История развития физической культуры и первых соревнований	1
13.	Бросок малого мяча	1
14.	Бросок малого мяча	1
15.	Бег по дистанции.	1
16.	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1
17.	Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.	1
18.	Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов»	1
19.	Прыжки и их разновидности. Подвижная игра «Карусели»	1
20.	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1
21.	Режим дня школьника. Способы отжимания от пола.	1
22.	Физкультминутка, её значение в жизни человека.	1
23.	Прыжки со скакалкой.	1
24.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке	1
25.	Упражнениям на формирование осанки	1
26.	Обучение правилам лазания по скамейке	1
27.	Знания о физической культуре	1
28.	Совершенствование упражнений с гимнастическими палками	1
29.	Вращение обруча и упражнениям разминки с	1

	обручами.	
30.	Развитие выносливости в круговой тренировке	1
31.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий	1
32.	Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь»	1
33.	Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1
34.	Упражнения на гимнастической скамейке	1
35.	Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина»	1
36.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды в зависимости от погодных условий	1
37.	Обучение технике повороты переступанием.	1
38.	Подъема и спуска под уклон.	1
39.	Подъема и спуска под уклон.	1
40.	Личная гигиена человека. Игры «Запрещенное движение», «Два мороза»	1
41.	Передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже.	1
42.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе	1
43.	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1
44.	Подвижные игры на снегу «Самокат»	1
45.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
46.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
47.	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1
48.	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1
49.	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1
51.	Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки	1
52.	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	1
53.	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
54.	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1
55.	Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	1



56.	Передачи мяча от плеча и ловле мяча. Техника безопасности на уроках физкультуры.	1
57.	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы	1
58.	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1
59.	Техника передачи и остановки мяча с места и в движении.	1
60.	Техника удара по воротам.	1
61.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона.	1
62.	Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь	1
63.	Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву»	1
64.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение»	1
65.	Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность	1
66.	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести	1
67.	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении	1
68.	Прыжки через скакалку. Подведение итогов года.	1

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч пластиковый детский

8. Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям.