РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Предметная область «Физическая культура»

I вариант

1 (дополнительный) - 4 классы

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучающихся с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1023.

При ее составлении за основу были взяты следующие документы:

1) Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (вариант 8.3) федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

2) Учебный план МАОУ «Школа № 35» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3).

Цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с расстройствами аутистического спектра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 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 ребёнка 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 учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

-формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- 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 со словесной инструкцией учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных

действий и включились в произвольную деятельность.

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 обучающихся 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 обучающегося
- 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.

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 педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

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

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба

с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка:

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.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Согласно учебному плану на изучение данного учебного предмета отводится:

I (дополнительный) класс - 99 часов (33 недели по 3 часа в неделю);

I класс - 99 часов (33 недели по 3 часа в неделю);

II класс - 102 часа (34 недели по 3 часа в неделю).

III класс - 102 часа (34 недели по 3 часа в неделю).

IV класс - 102 часа (34 недели по 3 часа в неделю).

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП представлены личностными и предметными результатами. Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП должны адекватно отражать требования Стандарта, передавать специфику целей изучения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)», соответствовать возможностям обучающихся.

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» обеспечивается овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для предметной области «Физическая культура», готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по АООП (вариант 8.3).

Базовые учебные действия

БУД	***1 (дополнительный) - 4 классы***
Личностные	Личностные 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; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; 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; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Регулятивные	Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.). Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе. Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников. 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	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс). Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. Обращаться за помощью и принимать помощь. Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту. Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми. Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
Познавательные	Выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов. Делать простейшие обобщения, сравнивать. Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях). Пользоваться знаками. Наблюдать под руководством взрослого за действиями других учащихся.

Тематическое планирование по физической культуре
1 (дополнительный) класс
33 недели – 99 часов

№ п/п	Тема	Кол. Час
	1 четверть	**24**
	Лёгкая атлетика	**24**
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Передача мяча в колонне, шеренге.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Прыжки с продвижением вперед.	1
23.	Прыжки на заданный ориентир.	1
24.	Семенящий бег.	1
	2 четверть	**24**

	Гимнастика и акробатика	**24**
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Вис на согнутых руках.	1
14.	Перелазание через препятствие.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах.	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Повороты переступанием по ориентирам.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.	1
24.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
	3 четверть	**27**
	Подвижные игры	**5**
1.	Подвижные игры: «Летает – не летает».	1

2.	Подвижные игры: «Вот так позы».	1
3.	Подвижные игры: «Слушай сигнал».	1
4.	Подвижные игры: «Мы – солдаты».	1
5.	Подвижные игры: «Что изменилось в строю».	1
	Лыжная подготовка	**13**
1.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
2.	Ходьба на лыжах приставным шагом.	1
3.	Поворот на месте переступанием вокруг пяток.	1
4.	Поворот на месте и в движении переступанием вокруг пяток.	1
5.	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
6.	Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне.	1
7.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с ускорением.	1
8.	Передвижение на лыжах с ускорением до 50 м.	1
9.	Лыжная эстафета по кругу.	1
10.	Передвижение на лыжах 200м без учёта времени.	1
11.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
12.	Закрепление правильного спуска на лыжах.	1
13.	Лыжная эстафета по командам.	1
	Подвижные игры	**9**
1.	Подвижные игры: «Займи домик».	1
2.	Подвижные игры: «Космонавты».	1
3.	Подвижные игры: «Совушка».	1
4.	Подвижные игры: «Кого назвали – тот и ловит».	1
5.	Подвижные игры: «Передал мяч – садись».	1
6.	Подвижные игры: «Подвижная цель».	1
7.	Подвижные игры: «Веревочный круг».	1
8.	Подвижные игры: У медведя во бору».	1
9.	Подвижные игры: «Повторяй за мной».	1
	4 четверть	**24**
	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами	**11**
1.	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице, техника безопасности при работе с мячами и при выполнении упражнений.	1
2.	Подбрасывание и ловля мяча.	1
3.	Бросок и ловля мяча в парах.	1
4.	Ведение мяча на месте двумя руками.	1
5.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
6.	Передача мяча двумя руками от груди.	1

7.	Передача мяча двумя руками от пола.	1
8.	Ведение мяча на месте двумя руками в движении.	1
9.	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1
10.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	1
11.	**Промежуточная аттестация**. Тестирование физической подготовленности.	1
	Подвижные игры	**13**
1.	Подвижные игры: «Ветерок».	1
2.	Подвижные игры: «Охота на зайцев».	1
3.	Подвижные игры: «Мышеловка».	1
4.	Подвижная игра: «Съедобное не съедобное».	1
5.	Подвижная игра: «Одно касание».	1
6.	Подвижные игры: «Переправа».	1
7.	Подвижные игры: «Салки ноги на весу».	1
8.	Подвижные игры: «Цепи кованные».	1
9.	Подвижные игры: «Народный мяч».	1
10.	Подвижные игры: «Подвижные ворота».	1
11.	Подвижные игры: «Всадники».	1
12.	Подвижные игры: «Гонка паровозов».	1
13.	Подвижные игры: «Без промаха».	1
	Итого	**99**

Тематическое планирование по физической культуре
1 класс
33 недели – 99 часов

№ п/п	**Тема**	**Кол. Час**
	1 четверть	**24**
	Лёгкая атлетика	**24**
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места	1

	отталкивания.	
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Передача мяча в колонне, шеренге.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Прыжки с продвижением вперед.	1
23.	Прыжки на заданный ориентир.	1
24.	Семенящий бег.	1
	2 четверть	**24**
	Гимнастика и акробатика	**24**
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Вис на согнутых руках.	1

14.	Перелазание через препятствие.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах.	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Повороты переступанием по ориентирам.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.	1
24.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
	3 четверть	**27**
	Конькобежная подготовка	**5**
1.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
2.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1
3.	Торможение переступанием.	1
4.	Бег на скорость по прямой.	1
5.	Бег по повороту.	1
	Лыжная подготовка	**13**
6.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
7.	Ходьба на лыжах приставным шагом.	1
8.	Поворот на месте переступанием вокруг пяток.	1
9.	Поворот на месте и в движении переступанием вокруг пяток.	1
10.	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
11.	Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне.	1
12.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с ускорением.	1
13.	Передвижение на лыжах с ускорением до 50 м.	1

14.	Лыжная эстафета по кругу.	1
15.	Передвижение на лыжах 200м без учёта времени.	1
16.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
17.	Закрепление правильного спуска на лыжах.	1
18.	Лыжная эстафета по командам.	1
	Конькобежная подготовка	**9**
19.	Вход в поворот и выход из поворота.	1
20.	Переход с одной дорожки на другую.	1
21.	Поддержание равномерной скорости.	1
22.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) без учета времени.	1
23.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) на время.	1
24.	Подвижные игры на коньках: «Подвижная цель».	1
25.	Подвижные игры на коньках: «Зимняя эстафета»	1
26.	Подвижные игры на коньках: «Паравозик»	1
27.	Подвижные игры на коньках : «Повторяй за мной».	1
	4 четверть	**24**
	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами	**11**
1.	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на улице, техника безопасности при работе с мячами и при выполнении упражнений.	1
2.	Подбрасывание и ловля мяча.	1
3.	Бросок и ловля мяча в парах.	1
4.	Ведение мяча на месте двумя руками.	1
5.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1
6.	Передача мяча двумя руками от груди.	1
7.	Передача мяча двумя руками от пола.	1
8.	Ведение мяча на месте двумя руками в движении.	1
9.	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1
10.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку.	1
11.	**Промежуточная аттестация**. Тестирование физической подготовленности.	1
	Подвижные игры	**13**
12.	Подвижные игры: «Ветерок».	1
13.	Подвижные игры: «Охота на зайцев».	1
14.	Подвижные игры: «Мышеловка».	1
15.	Подвижная игра: «Съедобное не съедобное».	1
16.	Подвижная игра: «Одно касание».	1
17.	Подвижные игры: «Переправа».	1
18.	Подвижные игры: «Салки ноги на вису».	1
19.	Подвижные игры: «Цепи кованные».	1

20.	Подвижные игры: «Народный мяч».	1
21.	Подвижные игры: «Подвижные ворота».	1
22.	Подвижные игры: «Чёрные и белые».	1
23.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
24.	Подвижные игры: «Цепи кованные».	1
	Итого	**99**

Тематическое планирование по физической культуре
для 2 класса
34 недели – 102 часа

№ п/п	**Тема**	**Кол. Час**
	1 четверть	**24**
	Лёгкая атлетика	**24**
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1

19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
23.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
24.	Семенящий бег.	1
	2 четверть	**24**
	Гимнастика и акробатика	**24**
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла:в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Прыжки с вращением на 180,360 и 480 градусов.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1

22.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
23.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
24.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
	3 четверть	**30**
	Подвижные игры	**3**
1.	Подвижные игры: «Чёрные и белые».	1
2.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
3.	Подвижные игры: «Заморожу».	1
	Лыжная подготовка	**18**
4.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
5.	Одновременный бесшажный ход.	1
6.	Одновременно одношажный ход.	1
7.	Попеременный двушажный ход.	1
8.	Одновременный двухшажный ход.	1
9.	Торможение «плугом».	1
10.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
11.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
12.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
13.	Повороты на месте на лыжах.	1
14.	Лыжная эстафета по кругу.	1
15.	Спуск в высокой стойке.	1
16.	Спуск в низкой стойке.	1
17.	Передвижение на лыжах 200м и 300м без учёта времени.	1
18.	Передвижение на лыжах 200м и 300м на время.	1
19.	Подвижная игра на лыжах: «Биатлон».	1
20.	Подвижная игра на лыжах: «Меняйся местами».	1
21.	Подвижная игра на лыжах: «Все по местам».	1
	Конькобежная подготовка	**9**
22.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
23.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1
24.	Торможение переступанием.	1
25.	Бег на скорость по прямой.	1
26.	Бег по повороту.	1
27.	Вход в поворот и выход из поворота.	1
28.	Переход с одной дорожки на другую.	1

29.	Поддержание равномерной скорости.	1
30.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) на время.	1
	4 четверть	**24**
	Спортивные игры (баскетбол)	**11**
1.	Инструктаж по техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
2.	Ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1
3.	Передача баскетбольного мяча от пола, по прямой от груди, и через верх.	1
4.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
5.	Ведение мяча с изменением направления и обводкой конусов.	1
6.	Ловля и передача мяча с сопротивлением, и игра в защите.	1
7.	Бросок правой рукой, бросок левой рукой на месте и в движении.	1
8.	Ведение при сближении соперника.	1
9.	Вырывание и выбивание мяча, накрытие броска.	1
10.	Двухсторонняя игра в баскетбол с соблюдением правил игры.	1
11.	**Промежуточная аттестация**. Тестирование физической подготовленности.	1
	Спортивные игры(волейбол)	**13**
12.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
13.	Верхняя прямая подача.	1
14.	Нижняя прямая подача.	1
15.	Прием мяча снизу.	1
16.	Передача мяча снизу.	1
17.	Приём мяча сверху.	
18.	Передача мяча сверху.	1
19.	Прием и передача мяча в парах.	1
20.	Атакующий удар.	1
21.	Блокирование атакующего удара.	1
22.	Перебрасывание и ловля меча через сетку.	1
23.	Двух сторонняя игра в пионербол.	1
24.	Двухсторонняя игра в пионербол с использованием переходов.	1
	Итого	**102**

Тематическое планирование по физической культуре
3 класс
34 недели – 102 часа

№ п/п	Тема	Кол. Час
	1 четверть	**24**
	Лёгкая атлетика	**24**
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
23.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
24.	Семенящий бег.	1
	2 четверть	**24**

	Гимнастика и акробатика	**24**
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1
8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла:в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Прыжки с вращением на 180,360 и 480 градусов.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.	1
24.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
	3 четверть	**30**

	Подвижные игры	**2**
1.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
2.	Подвижные игры: «Заморожу».	1
	Лыжная подготовка	**19**
3.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
4.	Одновременный бесшажный ход.	1
5.	Одновременно одношажный ход.	1
6.	Попеременный двушажный ход.	1
7.	Одновременный двухшажный ход.	1
8.	Торможение «плугом».	1
9.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
10.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
11.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
12.	Повороты на месте на лыжах.	1
13.	Лыжная эстафета по кругу.	1
14.	Спуск в высокой стойке.	1
15.	Спуск в низкой стойке.	1
16.	Передвижение на лыжах 200м и 300м без учёта времени.	1
17.	Передвижение на лыжах 200м и 300м на время.	1
18.	Лыжная эстафета по командам.	1
19.	Подвижная игра на лыжах: «Биатлон».	1
20.	Подвижная игра на лыжах: «Меняйся местами».	1
21.	Подвижная игра на лыжах: «Все по местам».	1
	Конькобежная подготовка	**9**
22.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
23.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1
24.	Торможение переступанием.	1
25.	Бег на скорость по прямой.	1
26.	Бег по повороту.	1
27.	Подвижные игры на коньках : «Повторяй за мной».	1
28.	Подвижные игры на коньках: «Паравозик»	1
29.	Подвижные игры на коньках: «Зимняя эстафета»	1
30.	Подвижные игры на коньках: «Подвижная цель».	1
	4 четверть	**24**
	Спортивные игры (баскетбол)	**11**
1.	Инструктаж по техники безопасности. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.	1
2.	Ловля баскетбольного мяча на месте и в движении.	1

3.	Передача баскетбольного мяча от пола, по прямой от груди, и через верх.	1
4.	Ведение мяча на месте и в движении.	1
5.	Ведение мяча с изменением направления и обводкой конусов.	1
6.	Ловля и передача мяча с сопротивлением, и игра в защите.	1
7.	Бросок правой рукой, бросок левой рукой на месте и в движении.	1
8.	Ведение при сближении соперника.	1
9.	Вырывание и выбивание мяча, накрытие броска.	1
10	Двухсторонняя игра в баскетбол с соблюдением правил игры.	1
11.	**Промежуточная аттестация**. Тестирование физической подготовленности.	1
	Спортивные игры(волейбол)	**13**
1.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
2.	Верхняя прямая подача.	1
3.	Нижняя прямая подача.	1
4.	Прием мяча снизу.	1
5.	Передача мяча снизу.	1
6.	Приём мяча сверху.	1
7.	Передача мяча сверху.	1
8.	Прием и передача мяча в парах.	1
9.	Атакующий удар.	1
10.	Блокирование атакующего удара.	1
11.	Перебрасывание и ловля меча через сетку.	1
12.	Двух сторонняя игра в пионербол.	1
13.	Двухсторонняя игра в пионербол с использованием переходов.	1
	Итого	**102**

Тематическое планирование по физической культуре
4 класса
34 недели – 102 часа

№ п/п	**Тема**	**Кол. Час**
	1 четверть	**24**
	Лёгкая атлетика	**24**
1.	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой в спортивном зале и на улице. Бег с изменением направления в лёгком темпе.	1
2.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1

3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
4.	Бег с подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.	1
5.	Семенящий бег.	1
6.	Челночный бег на разные дистанции (3х7, 4х5, 3х10).	1
7.	Изучение прыжка с прямого разбега в длину.	1
8.	Закрепление прыжка с прямого разбега в длину.	1
9.	Изучение прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
10.	Закрепление прыжка в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
11.	Изучение прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
12.	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
13.	Изучение прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14.	Закрепление прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
15.	Метание мяча с места в цель.	1
16.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
17.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
18.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
19.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
20.	Бег с переходом на ходьбу 5 минут.	1
21.	Бег на короткие дистанции 30м на время.	1
22.	Бег на короткие дистанции 60м на время.	1
23.	Бег на короткие дистанции 100м на время.	1
24.	Эстафета с прыжками по «Кочкам» на время.	1
	2 четверть	**24**
	Гимнастика и акробатика	**24**
1.	Общие сведения о акробатике и гимнастике, основные термины и понятия, техника безопасности при работе на снарядах и при выполнении упражнений.	1
2.	Обучение группировке и правильному падению.	1
3.	Обучение кувырка вперед.	1
4.	Закрепление кувырка вперед. Кувырок вперед через барьер.	1
5.	Обучение работы со страховкой на снарядах Смешанные висы. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
6.	Обучение кувырку назад.	1
7.	Закрепление кувырка назад.	1

8.	Перекат боком в группировке.	1
9.	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка.	1
10.	Равновесие на правой и левой ноге «ласточка».	1
11.	Лазание по гимнастической шведской стенке. Лазанье по канату без ног.	1
12.	Прыжки на скакалке.	1
13.	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла:в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1
15.	Упражнения на гимнастическом бревне индивидуально и в парах	1
16.	Стойка на лопатках «березка» и стойка на голове у стены.	1
17.	Прыжки на длинной скакалке.	1
18.	Прыжки с вращением на 180,360 и 480 градусов.	1
19.	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1
20.	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1
21.	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1
22.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно.	1
23.	Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом.	1
24.	Упражнения для пресса на время: стойка на локтях «планка» и упражнение с вытянутыми вперед ногами вверх на перекладине и на полу «уголок».	1
	3 четверть	**30**
	Подвижные игры	**3**
1.	Подвижные игры: «Охота на зайцев».	1
2.	Подвижные игры: «Зайка беленький сидит».	1
3.	Подвижные игры: «Заморожу».	1
	Лыжная подготовка	**19**
4.	Общие сведения о лыжной подготовке, правила переноса лыж и техника безопасности. Виды классических ходов.	1
5.	Одновременный бесшажный ход.	1
6.	Одновременно одношажный ход.	1
7.	Попеременный двушажный ход.	1
8.	Одновременный двухшажной ход.	1

9.	Торможение «плугом».	1
10.	Подъем «полулесенкой» в гору.	1
11.	Подъем «полуелочкой» в гору.	1
12.	Обучение правильному спуску на лыжах.	1
13.	Повороты на месте на лыжах.	1
14.	Лыжная эстафета по кругу.	1
15.	Спуск в высокой стойке.	1
16.	Спуск в низкой стойке. Спуск в высокой стойке.	1
17.	Передвижение на лыжах 200м и 300м без учёта времени.	1
18.	Передвижение на лыжах 200м и 300м на время.	1
19.	Лыжная эстафета по командам.	1
20.	Подвижная игра на лыжах: «Биатлон».	1
21.	Подвижная игра на лыжах: «Меняйся местами».	1
22.	Подвижная игра на лыжах: «Все по местам».	1
	Конькобежная подготовка	**8**
1.	История развития конькобежного спорта. Общие сведения о конькобежной подготовке, правила переноса коньков и техника безопасности на льду.	1
2.	Технические действия и навыки. Скольжение на двух коньках.	1
3.	Торможение переступанием.	1
4.	Бег на скорость по прямой.	1
5.	Бег по повороту.	1
6.	Вход в поворот и выход из поворота.	1
7.	Переход с одной дорожки на другую.	1
8.	бег на разные дистанции (100, 200 и 500 метров) на время.	1
	4 четверть	**24**
	Спортивные игры (футбол)	**11**
1.	Общие сведения об игре в футбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на поле.	1
2.	Удары по мячу навесом, носком, внутренней стопой и внешней (крученный удар).	1
3.	Пасы в движении.	1
4.	Розыгрыш углового.	1
5.	Остановка мяча грудью, головой и стопой.	1
6.	Обводка конусов с последующим ударом по воротам.	1
7.	Штрафные удары.	1
8.	Пробивание пенальти.	1
9.	Розыгрыш углового.	1
10.	Двухсторонняя игра в футбол.	1
11.	**Промежуточная аттестация.** Тестирование физической подготовленности.	1

	Спортивные игры(волейбол)	**13**
12.	Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности при занятиях волейболом, основные термины в волейболе и переходы.	1
13.	Верхняя прямая подача.	1
14.	Нижняя прямая подача.	1
15.	Прием мяча снизу.	1
16.	Передача мяча снизу.	1
17.	Приём мяча сверху.	1
18.	Передача мяча сверху.	1
19.	Прием и передача мяча в парах.	1
20.	Атакующий удар.	1
21.	Блокирование атакующего удара.	1
22.	Перебрасывание и ловля меча через сетку.	1
23.	Двух сторонняя игра в пионербол.	1
24.	Двухсторонняя игра в пионербол с использованием переходов.	1
	Итого	**102**

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура (Адаптивная физическая культура)"

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчет 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 педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.