**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на уровень начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 1-4 классы, разработана в соответствии с нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

* Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 г. №99-ФЗ, от 23.07.2013г. № 203-ФЗ);
* Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599;
* Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / Министерство образования и науки Российской Федерации. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

Количество часов, на которые рассчитана программа:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Количество часов в неделю | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Количество часов в год | 99 | 102 | 102 | 102 |
| Всего | 405 часов | | | |

II. Планируемые результаты **освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

***Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:***

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;

- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

***Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:***

- овладение умениями организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

***Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения:***

*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;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 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.

III. Содержание учебного предмета **«Физическая культура»**

1. **4 классы**

*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 дополнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

*Гимнастика*

*Теоретические сведения*

Одежда и обувь гимнаста элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Практический материал*

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения). Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рек и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

*Легкая атлетика*

*Теоретические сведения*

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний. Знание 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. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упр. для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба шеренгой с открытыми и 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 и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. 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 упр.: 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. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижение 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 с высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом перешагивания.

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 сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча 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 различными способами двумя руками.

*Лыжная подготовка.*

*Теоретические сведения*

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

*Практический материал*

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах спуски, повороты, торможение.

*Игры*

*Теоретические сведения*

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

*Практический материал*

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**IV. Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Подвижные игры | 1 |
| 2. | Подвижные игры «Вызов номера», «Ловушка» | 1 |
| 3. | Подвижная игра «Пустое место» | 1 |
| 4. | Подвижная игра «Лови мяч» | 1 |
| 5. | Подвижные игры «Ловушка», «Лови мяч» | 1 |
| 6. | Подвижные игры «Простые пятнашки», «Охота на уток» | 1 |
| 7. | Подвижная игра «Кто дальше» | 1 |
| 8. | Подвижная игра «Толкание ядра» | 1 |
| 9. | Подвижные игры «Толкание ядра», «Перетягивание» | 1 |
| 10. | Подвижная игра «Удержись в круге» | 1 |
| 11. | Подвижная игра «Ванька-встанька» | 1 |
| 12. | Подвижные игры «Зоркий глаз», «Падающая палка» | 1 |
| 13. | Подвижные игры «Скачки», «Мяч над веревкой» | 1 |
| 14. | Подвижные игры «Передачи волейболистов», «Только снизу» | 1 |
| 15. | Подвижная игра «Точная передача» | 1 |
| 16. | Подвижная игра «Кто быстрее» | 1 |
| 17. | Подвижные игры «Кто быстрее», «Перехват мяча» | 1 |
| 18. | Подвижная игра «Перехват мяча» | 1 |
| 19. | Подвижная игра «Выбивалы» | 1 |
| 20. | Подвижные игры «Выбивалы», «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 21. | Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 22. | Подвижные игры «Скачки», «Кто быстрее» | 1 |
| 23. | Подвижные игры «Кто быстрее», «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 24. | Подвижные игры «Выбивалы», «Сумей догнать» | 1 |
| 25. | Подвижные игры «Сумей догнать», «Кто быстрее» | 1 |
| 26. | Подвижные игры «К своим флажкам», «Рыбаки и рыбки» | 1 |
| 27. | Ходьба парой, взявшись за руки | 1 |
| 28. | Ходьба парой, взявшись за руки | 1 |
| 29. | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 |
| 30. | Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 |
| 31. | Ходьба в чередовании с бегом | 1 |
| 32. | Ходьба в чередовании с бегом | 1 |
| 33. | Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне с изменением направления | 1 |
| 34. | Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне с изменением направления | 1 |
| 35. | Перебежки | 1 |
| 36. | Перебежки | 1 |
| 37. | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м | 1 |
| 38. | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м | 1 |
| 39. | Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м | 1 |
| 40. | Прыжки на двух ногах на месте | 1 |
| 41. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо | 1 |
| 42. | Перепрыгивание через линию, шнур | 1 |
| 43. | Перепрыгивание через шнур, набивной мяч | 1 |
| 44. | Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м | 1 |
| 45. | Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м | 1 |
| 46. | Подпрыгивай не вверх на месте с касанием висящего предмета | 1 |
| 47. | Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета | 1 |
| 48. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 49. | Подготовка кистей рук к метанию | 1 |
| 50. | Упражнения на правильный захват мяча. Своевременное освобождение (выпуск) его | 1 |
| 51. | Прием и передача мяча, флажка, палки | 1 |
| 52. | Произвольное метание малых и больших мячей в игре | 1 |
| 53. | Метание колец на шест | 1 |
| 54. | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой | 1 |
| 55. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 56. | Одежда и обувь лыжника. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж | 1 |
| 57. | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах | 1 |
| 58. | Ходьба на месте с подниманием носков лыж | 1 |
| 59. | Ходьба на месте с подниманием носков лыж | 1 |
| 60. | Ходьба приставным шагом | 1 |
| 61. | Ходьба приставным шагом | 1 |
| 62. | Ходьба ступающим шагом | 1 |
| 63. | Поворот переступанием вокруг концов лыж | 1 |
| 64. | Прогулка на лыжах | 1 |
| 65. | Прогулка на лыжах | 1 |
| 66. | Прогулка на лыжах | 1 |
| 67. | Катание с небольших горок | 1 |
| 68. | Катание с небольших горок | 1 |
| 69. | Катание с небольших горок | 1 |
| 70. | Катание с небольших горок | 1 |
| 71. | Передвижение на лыжах до 0,5 км за урок | 1 |
| 72. | Передвижение на лыжах до 0,5 км за урок | 1 |
| 73. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг | 1 |
| 74. | Правила построения | 1 |
| 75. | Ходьба на месте | 1 |
| 76. | Ходьба на месте | 1 |
| 77. | Размыкание на вытянутые руки | 1 |
| 78. | Повороты по ориентирам | 1 |
| 79. | Выполнение команд | 1 |
| 80. | Основные положения рук, ног, туловища, головы | 1 |
| 81. | Повороты туловища в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны | 1 |
| 82. | Дыхательные упражнения | 1 |
| 83. | Упражнения для мышц спины и живота | 1 |
| 84. | Упражнения для мышц рук и плечевого пояса | 1 |
| 85. | Поднимание рук вперед и вверх с хлопками | 1 |
| 86. | Упражнения для мышц ног | 1 |
| 87. | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | 1 |
| 88. | Поочередное одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание | 1 |
| 89. | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 90. | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп | 1 |
| 91. | Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп | 1 |
| 92. | Ходьба по канату, положенному на пол. Ходьба по ребристой доске | 1 |
| 93. | Упражнения для укрепления туловища | 1 |
| 94. | Упражнения для укрепления туловища | 1 |
| 95. | Упражнения для укрепления туловища | 1 |
| 96. | Упор лежа на гимнастической скамейке | 1 |
| 97. | Упор сидя сзади у гимнастической скамейки | 1 |
| 98. | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |
| 99. | Упражнения с флажками | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** |
| 1. | Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики | 1 |
| 2. | Строевые упражнения и команды | 1 |
| 3. | Строевые упражнения и команды | 1 |
| 4. | Строевые упражнения и команды | 1 |
| 5. | Строевые упражнения и команды | 1 |
| 6. | Ходьба с перестроением и в различных направлениях | 1 |
| 7. | Ходьба с перестроением и в различных направлениях | 1 |
| 8. | Ходьба с перестроением и в различных направлениях | 1 |
| 9. | Бег по заданным направлениям | 1 |
| 10. | Бег по заданным направлениям | 1 |
| 11. | Бег по заданным направлениям | 1 |
| 12. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 13. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 14. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 15. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 16. | Метание малого мяча правой и левой рукой | 1 |
| 17. | Метание малого мяча правой и левой рукой | 1 |
| 18. | Метание малого мяча правой и левой рукой | 1 |
| 19. | Метание малого мяча правой и левой рукой | 1 |
| 20. | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | 1 |
| 21. | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | 1 |
| 22. | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | 1 |
| 23. | Эстафеты с предметами | 1 |
| 24. | Эстафеты с предметами | 1 |
| 25. | Основы знаний. Правила техники безопасности на уроках гимнастики | 1 |
| 26. | Повороты по ориентирам | 1 |
| 27. | Повороты по ориентирам | 1 |
| 28. | Повороты по ориентирам | 1 |
| 29. | ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 30. | ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |
| 31. | Элементы акробатических упражнений | 1 |
| 32. | Элементы акробатических упражнений | 1 |
| 33. | Элементы акробатических упражнений | 1 |
| 34. | Коррекционные упражнения (пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
| 35. | Коррекционные упражнения (пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
| 36. | Коррекционные упражнения (пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |
| 37. | Лазание по гимнастической скамейке | 1 |
| 38. | Лазание по гимнастической скамейке | 1 |
| 39. | Лазание по гимнастической скамейке | 1 |
| 40. | Передвижение на четвереньках | 1 |
| 41. | Передвижение на четвереньках | 1 |
| 42. | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |
| 43. | Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |
| 44. | Полоса препятствий | 1 |
| 45. | Полоса препятствий | 1 |
| 46. | Основы знаний. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой | 1 |
| 47. | Одежда и обувь при занятиях на улице | 1 |
| 48. | Одежда и обувь при занятиях на улице | 1 |
| 49. | Игры зимой на улице «Снайпер» | 1 |
| 50. | Игры зимой на улице «Снайпер» | 1 |
| 51. | Игры зимой на улице «Снайпер» | 1 |
| 52. | Подвижная игра «К деду морозу в гости» | 1 |
| 53. | Подвижная игра «К деду морозу в гости» | 1 |
| 54. | Подвижная игра «К деду морозу в гости» | 1 |
| 55. | Ходьба на месте с подниманием носков лыж | 1 |
| 56. | Ходьба на месте с подниманием носков лыж | 1 |
| 57. | Ходьба приставным шагом. | 1 |
| 58. | Ходьба приставным шагом. | 1 |
| 59. | Ходьба приставным шагом. | 1 |
| 60. | Ходьба ступающим шагом. | 1 |
| 61. | Ходьба ступающим шагом. | 1 |
| 62. | Ходьба ступающим шагом. | 1 |
| 63. | Прогулки на лыжах | 1 |
| 64. | Прогулки на лыжах | 1 |
| 65. | Прогулки на лыжах | 1 |
| 66. | Двухшажный ход | 1 |
| 67. | Двухшажный ход | 1 |
| 68. | Двухшажный ход | 1 |
| 69. | Подвижная игра «Снежком по мячу» | 1 |
| 70. | Подвижная игра «Снежком по мячу» | 1 |
| 71. | Подвижная игра «Снежком по мячу» | 1 |
| 72. | Подвижная игра «Фигуры» | 1 |
| 73. | Подвижная игра «Фигуры» | 1 |
| 74. | Подвижная игра «Фигуры» | 1 |
| 75. | Основы знаний. Техника безопасности на занятиях подвижными играми | 1 |
| 76. | «Слушай сигнал» | 1 |
| 77. | «Слушай сигнал» | 1 |
| 78. | Подвижная игра «Запомни порядок» | 1 |
| 79. | Подвижная игра «Запомни порядок» | 1 |
| 80. | Подвижная игра «Запомни порядок» | 1 |
| 81. | Подвижная игра «Летает - не летает» | 1 |
| 82. | Подвижная игра «Летает - не летает» | 1 |
| 83. | Подвижная игра «Летает - не летает» | 1 |
| 84. | Подвижная игра «Мы солдаты» | 1 |
| 85. | Подвижная игра «Мы солдаты» | 1 |
| 86. | Подвижная игра «Мы солдаты» | 1 |
| 87. | Игры сбегом и прыжками «Кошки- мышки» | 1 |
| 88. | Игры сбегом и прыжками «Кошки- мышки» | 1 |
| 89. | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель» | 1 |
| 90. | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель» | 1 |
| 91. | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель» | 1 |
| 92. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 93. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 94. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 95. | Подвижная игра «Совушка» | 1 |
| 96. | Подвижная игра «Совушка» | 1 |
| 97. | Подвижная игра «Совушка» | 1 |
| 98. | Подвижная игра «Кошки- мышки» | 1 |
| 99. | Подвижная игра «Кошки- мышки» | 1 |
| 100. | Тестирование общей физической подготовленности | 1 |
| 101. | Тестирование общей физической подготовленности | 1 |
| 102. | Тестирование общей физической подготовленности | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** |
| 1. | Правила поведения на спортплощадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание | 1 |
| 2. | Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе | 1 |
| 3. | Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок» | 1 |
| 4. | Повороты на месте (направо, налево) под счет. Игра «Летает - не летает» | 1 |
| 5. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра «Два сигнала» | 1 |
| 6. | Ходьба с выполнением упражнений для рук | 1 |
| 7. | Ходьба в различном темпе | 1 |
| 8. | Ходьба до различных ориентиров | 1 |
| 9. | Сочетание различных видов ходьбы | 1 |
| 10. | Метание малого мяча левой, правой рукой | 1 |
| 11. | Метание малого мяча в вертикальную цель с учетом дальности отскока | 1 |
| 12. | Метание мячей в мишень. Игра «Попади в цель» | 1 |
| 13. | Метание мяча на дальность. Игра «Мяч - среднему» | 1 |
| 14. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя | 1 |
| 15. | Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением | 1 |
| 16. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м | 1 |
| 17. | Прыжки на одной ноге | 1 |
| 18. | Прыжки через скакалку на месте | 1 |
| 19. | Прыжки через скакалку с продвижением вперед | 1 |
| 20. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 21. | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра | 1 |
| 22. | Специальные беговые упражнения с захлестыванием голени назад | 1 |
| 23. | Бег до 100 м | 1 |
| 24. | Медленный бег до 3 мин | 1 |
| 25. | Понятие высокий старт. Бег на скорость 30 м | 1 |
| 26. | Основные положения и движения рук, ног, туловища | 1 |
| 27. | Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении | 1 |
| 28. | Сочетание движений рук, туловища с движениями ног | 1 |
| 29. | Сочетание движений ног, туловища с движениями рук | 1 |
| 30. | Сложные сочетания движений рук, ног, туловища | 1 |
| 31. | Перекаты в положении лежа в разные стороны | 1 |
| 32. | Перекаты в группировке | 1 |
| 33. | Равновесие | 1 |
| 34. | Равновесие упражнение «Ласточка» | 1 |
| 35. | Равновесие упражнение «Веревочка» | 1 |
| 36. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет | 1 |
| 37. | Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук | 1 |
| 38. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами | 1 |
| 39. | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке | 1 |
| 40. | Прыжок в высоту до отделенного ориентира | 1 |
| 41. | Опорные прыжки | 1 |
| 42. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки | 1 |
| 43. | Прыжок боком через гимнастическую скамейку | 1 |
| 44. | Прыжок из положения приседа | 1 |
| 45. | Вскок на «козла» в упор сидя на коленях | 1 |
| 46. | Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук | 1 |
| 47. | Стойка на одной ноге, другая назад с различными положениями рук | 1 |
| 48. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола | 1 |
| 49. | Бросание мяча об пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху | 1 |
| 50. | Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол | 1 |
| 51. | Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны) | 1 |
| 52. | Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей | 1 |
| 53. | Передача мяча в кругу влево и вправо | 1 |
| 54. | Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу» | 1 |
| 55. | Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока | 1 |
| 56. | Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра «Подвижная цель» | 1 |
| 57. | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами | 1 |
| 58. | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами | 1 |
| 59. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук | 1 |
| 60. | Перелезание соскамейки наскамейку произвольным способом | 1 |
| 61. | Вис на рейке гимнастической стенки на время | 1 |
| 62. | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног | 1 |
| 63. | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см | 1 |
| 64. | Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке | 1 |
| 65. | Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость | 1 |
| 66. | Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча | 1 |
| 67. | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку | 1 |
| 68. | Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку | 1 |
| 69. | Перелезание через бревно, козла | 1 |
| 70. | Перелезание через коня, козла. Игра: «К своим флажкам» | 1 |
| 71. | Упор на гимнастическом козле. Игра: «Запрещенное движение» | 1 |
| 72. | Упор в положении присев и лежа на матах | 1 |
| 73. | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки | 1 |
| 74. | Упор на гимнастической стенке и на скамейке | 1 |
| 75. | Упражнения в висе на гимнастической стенке | 1 |
| 76. | Вис на гимнастической стенке | 1 |
| 77. | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках | 1 |
| 78. | Вис на канате | 1 |
| 79. | Вис на канате на время | 1 |
| 80. | Ходьба между различными ориентирами | 1 |
| 81. | Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени | 1 |
| 82. | Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением | 1 |
| 83. | Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Игра «Найди предмет» | 1 |
| 84. | Бег в чередовании с ходьбой до 200 м | 1 |
| 85. | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра | 1 |
| 86. | Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег | 1 |
| 87. | Быстрый бег на месте до 10 с | 1 |
| 88. | Бег с преодолением небольших препятствий | 1 |
| 89. | Бег по начерченным на полу ориентирам | 1 |
| 90. | Бег на скорость 30 м | 1 |
| 91. | Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу | 1 |
| 92. | Броски набивного мяча от груди | 1 |
| 93. | Броски набивного мяча из-за головы | 1 |
| 94. | Броски набивного мяча через голову | 1 |
| 95. | Метание мячей с месталевой и правой рукой | 1 |
| 96. | Метание мяча на дальность с одного шага | 1 |
| 97. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 98. | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «Перешагивание» | 1 |
| 99. | Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением | 1 |
| 100. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» от места толчка | 1 |
| 101. | Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги» | 1 |
| 102. | Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Часы учебного времени** |
| 1. | Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание | 1 |
| 2. | Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки | 1 |
| 3. | Построение в шеренгу. Сдача рапорта | 1 |
| 4. | Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Расчет на «первый, второй», по порядку | 1 |
| 5. | Поворот кругом переступанием. Размыкание от середины | 1 |
| 6. | Ходьба в приседе, с различным положением и движениями рук, «змейкой» | 1 |
| 7. | Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе | 1 |
| 8. | Ходьба по ориентирам. Сочетание различных видов ходьбы | 1 |
| 9. | Ходьба в быстром темпе | 1 |
| 10. | Броски мяча в стену и его ловля после отскока | 1 |
| 11. | Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя | 1 |
| 12. | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя | 1 |
| 13. | Метание мячей в мишень | 1 |
| 14. | Метание мяча на дальность | 1 |
| 15. | Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением | 1 |
| 16. | Прыжки в глубину шагом вперед с правильным приземлением | 1 |
| 17. | Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м | 1 |
| 18. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке до 20 м | 1 |
| 19. | Прыжки через скакалку на месте. Подвижная игра «Волк во рву | 1 |
| 20. | Прыжкичерез мягкое препятствие высотой 30 -50 см | 1 |
| 21. | Прыжки через скакалку с продвижением | 1 |
| 22. | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра | 1 |
| 23. | Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени наза | 1 |
| 24. | Специальные беговые упражнения: семенящий бег | 1 |
| 25. | Бег на скорость 30 м | 1 |
| 26. | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые на месте | 1 |
| 27. | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении | 1 |
| 28. | Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук | 1 |
| 29. | Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук | 1 |
| 30. | Комплексы упражнений на дыхание, расслабление | 1 |
| 31. | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |
| 32. | Кувырок вперед. Равновесие «Ласточка» | 1 |
| 33. | Кувырок назад, комбинация из кувырков | 1 |
| 34. | Упражнение «мостик» с помощью учителя | 1 |
| 35. | Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см | 1 |
| 36. | Ходьба по наклонной доске (угол 20°) | 1 |
| 37. | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 |
| 38. | Лазанье по гимнастической скамейке (под углом 50°) вверх, вниз | 1 |
| 39. | Перелезание через «бревно», «коня», «козла» | 1 |
| 40. | Прыжки через гимнастическую скамейку толчком двух ног | 1 |
| 41. | Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор присев на колено | 1 |
| 42. | Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев | 1 |
| 43. | Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев | 1 |
| 44. | Вскок на **«**козла» в упор, сидя на коленях, и соскок прогнувшись | 1 |
| 45. | Вис на рейке на руках | 1 |
| 46. | Вис на канате, опираясь ступнями на узел | 1 |
| 47. | Вис на канате | 1 |
| 48. | Упражнении с малыми мячами | 1 |
| 49. | Подбрасывание мяча вверх и ловля его после о тскока от пола | 1 |
| 50. | Бросание мяча об пол и ловля его правой (левой) рукой снизу и сверху | 1 |
| 51. | Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол | 1 |
| 52. | Упражнения с большими мячами | 1 |
| 53. | Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны) | 1 |
| 54. | Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей | 1 |
| 55. | Передача мяча в кругу влево и вправо | 1 |
| 56. | Подвижная игра «Снежком по мячу» | 1 |
| 57. | Ловля после падения на пол и отскока | 1 |
| 58. | Пионербол. Правила игры, расстановка игроков на площадке | 1 |
| 59. | Нижняя подача мяча | 1 |
| 60. | Подвижная игра с бросанием, ловлей «Мяч в воздухе» | 1 |
| 61. | Ловля мяча на месте, в движении | 1 |
| 62. | Передача мяча двумя руками | 1 |
| 63. | Передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 64. | Подвижная игра с бросанием, ловлей «Мяч по кругу» | 1 |
| 65. | Подвижная игра с бросанием, ловлей «Обгони мяч» | 1 |
| 66. | Ловля мяча двумя руками на месте | 1 |
| 67. | Ловля мяча двумя руками на уровне груди | 1 |
| 68. | Подача мяча одной рукой снизу | 1 |
| 69. | Учебная игра через сетку | 1 |
| 70. | Настольный теннис. Правила соревнований | 1 |
| 71. | Упражнения с теннисными мячами | 1 |
| 72. | Упражнения с теннисными мячами в парах | 1 |
| 73. | Упражнения с теннисными мячами в тройках | 1 |
| 74. | Подача слева | 1 |
| 75. | Подача справа | 1 |
| 76. | Удары справа | 1 |
| 77. | Удары слева | 1 |
| 78. | Улары прямые | 1 |
| 79. | Удары с вращением | 1 |
| 80. | Одиночные игры | 1 |
| 81. | Ходьба между различными ориентирами | 1 |
| 82. | Ходьба на месте от 5 до 15с в быстром темпе с переходом на бег | 1 |
| 83. | Ходьба в колоне до намеченного ориентира (5-6 с) с определением затраченного времени | 1 |
| 84. | Ходьба в быстром темпе (наперегонки) | 1 |
| 85. | Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам, игра «Найди предмет» | 1 |
| 86. | Бег в чередовании с ходьбой до 200 м | 1 |
| 87. | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра | 1 |
| 88. | Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег | 1 |
| 89. | Быстрый бег на месте до 10 с | 1 |
| 90. | Бег с преодолением небольших препятствий | 1 |
| 91. | Бег по начерченным на полу ориентирам | 1 |
| 92. | Бег на скорость 30 м | 1 |
| 93. | Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками | 1 |
| 94. | Броски набивного мяча весом 1кг различными способами | 1 |
| 95. | Метание мячей в цель с места левой и правой рукой | 1 |
| 96. | Метание мяча на дальность с одного шага | 1 |
| 97. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 98. | Прыжки с места | 1 |
| 99. | Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание» | 1 |
| 100. | Прыжки в высоту с мягким приземлением | 1 |
| 101. | Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги» | 1 |
| 102. | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» от места толчка | 1 |