

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ялтинская специальная (коррекционная) школа»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым**

Рассмотрена
на заседании МО учителей
начальных классов
протокол
от 23.08.2020г. № 1

Согласована:
заместитель директора
по УВР _____
Бедрева Т.В.
27.08.2021 г.

Утверждена:
приказ директора
МБОУ «ЯС(К)Ш»
от 27.08.2020г. № 73

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
УО (вариант 1)**

Учитель начальных классов: Корнева Наджие Умеровна

Количество часов: 1- класс - 99 часов, 33 уч. недели по 3 часа,
2-4 классы – 102 часов, 34 уч. недели по 3 часа.

Срок реализации рабочей программы: 4 года.

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), требованиями АООП НОО для обучающихся с УО МБОУ "ЯС(К)Ш", на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов» (А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др. — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2013)

г. Ялта
2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни;
- владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- 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;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные БУД:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;
- уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Предметные результаты

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;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе;
- взаимодействие со сверстниками;
- 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;
- 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;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил 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.

2 класс

Личностные результаты:

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

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни;
- владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- 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;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные БУД:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;

- уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Предметные результаты

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;
- 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;
- 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;
- овместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил 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.

.3 класс

Личностные результаты БУД:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни;
- владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- 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;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные БУД:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;
- уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Предметные результаты

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;
- представление 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;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание 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.

4 класс

Личностные результаты БУД:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни;
- владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем:
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту:
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные БУД:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- 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;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Познавательные БУД:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;

- формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;
- уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Предметные результаты

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в ос
- 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.

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы;
- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
 - 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;
 - коррекция мелкой моторики рук;
 - развитие речи (речевки в подвижных играх, повторение команд за учителем).
- Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
- развитие зрительного восприятия и узнавание;
 - развитие пространственных представлений.
- Коррекция недостатков зрительного восприятия: зрительная гимнастика.
- развитие устойчивости внимания, памяти, мыслительных операций: подвижные игры, словесная регуляция движений (развитие познавательных возможностей средствами физической культуры);
 - межличностное взаимодействие: упражнения в парах, взаимопомощь, подвижные и спортивные игры, соревновательная деятельность;
 - развитие различных видов мышления;
 - развитие наглядно-образного мышления;
 - развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и события).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

«Знания о физической культуре» - выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физической культуры, знать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах.

«Гимнастика с элементами акробатики» — построение в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 20 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис, кувырок вперед, мост, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, проходить

станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, упражнение с малыми мячами. Ходьба с предметом на голове.

«Легкая атлетика» — техника высокого старта, бег на скорость дистанция 20 м с высокого старта, челночный бег 2 x 10м, беговая разминка, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодоление полосы препятствий, прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, бег 500 м.

«Подвижные игры» — «Ловишка», «Салки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Кот и мыши», «Ночная охота», «Белочка-защитница», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Точно в цель», «Собачки», «Воробьи — вороны», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведение мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, «Гуси-лебеди».

2 класс

«Знания о физической культуре» - выполнение организационно-методических требований, которые предъявляются на уроке физической культуры, знать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах.

«Гимнастика с элементами акробатики» — построение в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, лазание по канату, прыгать со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

«Легкая атлетика» — техника высокого старта, бег на скорость дистанция 30 м с высокого старта, челночный бег 3 x 10м, беговая разминка, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодоление полосы препятствий, прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, бег 1 км.

«Подвижные игры» — «Ловишка», «Салки с домиками», «Прерванные пятнашки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Командные хвостики», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Белочка-защитница», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Совушка», «Охотник и зайцы», «Точно в цель», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведение мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс

«Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения

правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, правила спортивной игры волейбол.

«Гимнастика с элементами акробатики» — выполнение строевых упражнений (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнение разминки в движении, на месте, с мешочками, с кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминка в парах, у гимнастической стенки, выполнение упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягивание на низкой перекладине, выполнение перекатов, кувырок вперед, кувырок назад, прохождение станции круговой тренировки, лазание и перелезание по гимнастической стенке, лазание по канату в три приема, мост, стойка на лопатках, прыжки со скакалкой, через скакалку и в скакалку, выполнение упражнений на гимнастическом бревне, лазание по наклонной гимнастической скамейке, вращение обруча.

«Легкая атлетика» — техника высокого старта, техника метания мяча на дальность, бег 30 м на время, челночный бег 3 x 10 м на время, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с прямого разбега, метание набивного мяча (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метание мяча на точность, прохождение полосы препятствий.

«Подвижные и спортивные игры» - пас ногами и руками, выполнение передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, ввод мяча из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, футбольные упражнения, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», спортивные игры (футбол, баскетбол) по упрощенным правилам. «Гуси-лебеди».

4 класс

«Знания о физической культуре» - организационно методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.

«Гимнастика с элементами акробатики» — строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, крутить обруч, выполнение гимнастического мостика (положения лежа), выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми мячами, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, подтягиваться, отжиматься.

«Легкая атлетика» - бег 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч

способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

«Подвижные и спортивные игры»

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале футбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передачи мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

Подвижные игры : «Ловишка», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Бросай далеко, собирай быстрее», ««Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки», «Осада города», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Будь осторожен», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) по упрощенным правилам, «Снайперы», «Игры с ведением мяча»,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Знания о физической культуре		В течение уроков		
2	Лёгкая атлетика	37	-	-	-
3	Гимнастика	32	-	-	-
4	Подвижные игры	30	-	-	-
Итого		99	-	-	-

2 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Знания о физической культуре		В течение уроков		
2	Лёгкая атлетика	40	-	-	-
3	Гимнастика	34	-	-	-
4	Подвижные игры	28	-	-	-
Итого		102	-	-	-

3 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Знания о физической культуре		В течение уроков		
2	Лёгкая атлетика	36	-	-	-
3	Гимнастика	40	-	-	-

4	Подвижные игры	26	-	-	-
Итого		102	-	-	-

4 класс

№	Тема	Часы	Из них		
			П/Р	Учет знаний	Экскурсии
1	Знания о физической культуре		В течение уроков		
2	Лёгкая атлетика	39	-	-	-
3	Гимнастика	38	-	-	-
4	Подвижные игры	25	-	-	-
Итого		102	-	-	-