

Министерство образования, науки и молодёжной политики
государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 45» г. Ухты.

Рекомендована
методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол № 01 от 27.08.201 г.

Утверждена
приказом по школе ГОУ РК
«С(К)Ш № 45» г. Ухты
№ 01-04/95 от 30.08.2021г.

Рабочая
программа учебного предмета
«Физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы
образования обучающихся
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Срок реализации программы -3 года.

Программу составил: Круглий Е.В.

г. Ухта

2021 г.

Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее — АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа предметной области «Физическая культура» адаптированной основной образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее — Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП. Приказ Министерства образования № 1599 от 19.12.2014 г. об утверждении ФГОС.

Программа составлена на основе:

1. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 – вариант АООП-УО-11-декабря-2015г.

2. Программы 1-10 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Министерство просвещения СССР, 1986 г. под редакцией Г.Н. Воскресенского.

3. Учебно-методического пособия «Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе» под редакцией Н.С. Никольский, Ю.Н. Никольская.

4. Учебно-методического пособия для учителей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида «Уроки физической культуры в начальных классах». Москва «Просвещение» 2009 г под редакцией В.М. Мозгового.

5. Методического пособия «Уроки по лёгкой атлетике в школе» Минск «Полымя» 1989 г. под редакцией Ю.Ф. Працко; А.Ф. Семикоп.

6. Методического пособия «Воспитание физических качеств у детей дошкольного и школьного возраста» Москва «Айрис Пресс» 2004 г. под редакцией В.А. Муравьёва; Н.Н. Назаровой

7. Программы 5-9 классов специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида. Москва: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2000 г. под редакцией В.В. Воронковой.

Цели:

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся 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 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;

- 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.

Общая характеристика учебного предмета

Данная программа разработана для 1-4 классов и является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умеренной умственной отсталостью, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития.

У многих детей с умеренной умственной отсталостью наряду с основным диагнозом имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как: нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития.

В двигательной сфере детей, обучающихся в классах с умеренной умственной отсталостью, отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте.

Умственная отсталость нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умеренной умственной отсталостью встречаются «стертые» двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Выше перечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико – синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр.

Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм школьника является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально—волевому развитию личности школьника. Развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастнo-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок, с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно, обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением;

занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в четырёх разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из

перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в Предметную область «Физическая культура» и соответствует количеству часов:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	3ч	99 ч.
2 класс	3ч	102 ч.
3 класс	3ч	102 ч.
4 класс	3ч	102 ч.

Предметные результаты освоения предмета

1 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-как подготовиться к уроку;-знать свое место в строю;-основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; <p>знать основные строевые команды;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-ходить в колонне по одному;-построиться в одну шеренгу;-чередовать бег с ходьбой;-пройти по гимнастической скамейке;-подпрыгивать на двух ногах, мягко приземляться в прыжках;-метать теннисный мяч одной рукой с места;-правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;-Выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;-выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;-участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;-правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;-соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none">как подготовиться к уроку;-что такое шеренга, ходьба, бег, прыжки;-знать как вести себя на занятиях;-знать свое место в строю.-знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; <p>Знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-ходить в колонне по одному;-построиться в одну шеренгу;-чередовать бег с ходьбой;-метать теннисный мяч одной рукой с места;-пройти по гимнастической скамейке;-выполнять задания по словесной инструкции учителя, не качаться, не сутулиться в ходьбе;Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;-выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;-подпрыгивать на двух ногах и на одной, мягко приземляться в прыжках;-правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и

	<p>переносить их;</p> <p>-участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки) в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме.</p> <p>-соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	---

2 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>Знать: Знать основные строевые команды;</p> <p>- свое место в строю; как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!»;</p> <p>-как правильно дышать во время ходьбы и бега;</p> <p>Знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</p> <p>- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>-как подготовиться к занятиям на лыжах; правила поведения на занятиях.</p> <p>Уметь: выполнять простейшие исходные положения, несложные упражнения по словесной инструкции учителя;</p> <p>ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>Выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-не задерживать дыхания при выполнении упражнений;</p> <p>-метать мяч;</p> <p>-отталкиваться двумя ногами в прыжках и мягко приземляться;</p> <p>-сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;</p> <p>-прикреплять лыжи к обуви и снимать их;</p> <p>-выполнять поворот на месте переступанием; -подчиняться правилам игры;</p> <p>- быть дисциплинированным.</p> <p>Участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p>	<p>Знать: свое место в строю; как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!»;</p> <p>-кто такой «направляющий», «закрывающий»; как правильно дышать во время ходьбы и бега;</p> <p>-что такое лыжи;</p> <p>-как подготовиться к занятиям на лыжах;</p> <p>-правила поведения на занятиях.</p> <p>Знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>Знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>Знать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Уметь: - Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики;</p> <p>-выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;</p> <p>Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>-принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;</p> <p>-не задерживать дыхания при выполнении упражнений;</p> <p>-метать мяч;</p> <p>-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир;</p> <p>-отталкиваться двумя ногами в прыжках и мягко приземляться;</p> <p>-сохранять равновесие при движении по</p>

	<p>гимнастической скамейке; -прикреплять лыжи к обуви и снимать их; -выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в любую сторону, -подчиняться правилам игры; -быть дисциплинированным. - Участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p>
--	--

3 класс

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
Гимнастика	Гимнастика
<p>Знать: - основные строевые команды; основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки. Уметь:-выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -Выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя; -сохранять равновесие на гимнастической скамейке; -выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -лазать на четвереньках по горизонтальной плоскости; -лазать по гимнастической стенке; -коллективно переносить гимнастические снаряды;</p>	<p>Знать: и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - основные строевые команды; -как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться; Уметь: -выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках; -лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз; -согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке; - коллективно переносить гимнастические снаряды; - Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - Участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p>
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
<p>Знать: -положение частей тела. Уметь: -выполнять высокий старт; - быстро пробежать 30 м; -прыгать в длину с места с двух ног, и толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две; -метать малый мяч с места правой рукой; -ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</p>	<p>Знать: Знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания; Уметь: -выполнять высокий старт; -бегать в медленном темпе 2 мин; -быстро пробежать 30 м; -прыгать в длину с места с двух ног, и толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две; -метать малый мяч с места правой и левой</p>

	рукой; - Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
<p>Знать: правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-что входит в лыжный инвентарь; -как должен одеться лыжник; -правила поведения на занятиях;</p> <p>Уметь: -выполнять повороты на месте вокруг пятки в правую и левую стороны; - передвигаться по лыжне соблюдая строй; -преодолевать на лыжах дистанцию 0,5—1,0 км за урок.</p>	<p>Знать: - способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; -что входит в лыжный инвентарь; -как выбрать лыжи и палки по росту; - как должен одеться лыжник; -правила поведения на занятиях; - одежду и обувь лыжника.</p> <p>Уметь:-правильно выбирать лыжи и палки для занятий; -выполнять повороты на месте вокруг пятки в правую и левую стороны; -выполнять подъём приставным шагом; -передвигаться по лыжне соблюдая строй; -спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах дистанцию 0,5—1,0 км за урок.</p>
Пионербол	Пионербол
<p>Знать: -упрощенные правила игры.</p> <p>Уметь: -Выполнять подачу двумя руками с низу; -передачу и ловлю мяча с отскоком от стенки; - выполнять передачу в паре через сетку из-за головы и двумя руками с низу. -Участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p>	<p>Знать: требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>-упрощенные правила игры.</p> <p>Уметь:-выполнять подачу двумя руками с низу; -одной рукой с боку; - ловлю мяча через сетку; -выполнять передачу и ловлю мяча с отскоком от стенки; - выполнять передачу в паре через сетку от груди, из-за головы, двумя руками с низу. Совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p>

4 класс

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
Гимнастика	Гимнастика
<p>Знать: -строевые команды, что такое дистанция. -основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p>	<p>Знать: Знание спортивных традиций своего народа и других народов; -Знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p>

<p>-о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Уметь:-Выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя; -выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; Соблюдать дистанцию при перестроениях. Выполнять повороты направо, налево переступанием. Принимать правильную осанку. Ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук. Перелезть через препятствия и подлезть под них различными способами в зависимости от высоты. Переносить 1-2 набивных мяча; сохранять равновесие на гимнастической скамейке; выполнять вис и лазание со страховкой на канате.</p>	<p>-Практическое освоение элементов гимнастики; -рапорт дежурного; -строевые команды; что такое дистанция; один-два комплекса утренней зарядки. Уметь: -выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - Участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); -Подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Владеть комплексом упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; -соблюдать дистанцию при перестроениях. -выполнять повороты направо, налево, кругом переступанием. -принимать правильную осанку. -ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук. -перелезть через препятствия и подлезть под них различными способами в зависимости от высоты. -переносить несколько набивных мячей; -сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах; -выполнять вис и лазание на канате.</p>
Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
<p>Знать: -правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. -Иметь представления о двигательных действиях;</p> <p>Уметь: -ходить в различном темпе; -выполнять бег с высокого старта, на 30 м; -прыгать в длину с места с двух ног, и толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две; -бегать в медленном темпе 2 мин; -мягко приземляться при прыжках в</p>	<p>Знать: -правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -Практическое освоение элементов легкой атлетики; -правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Уметь: -ходить в различном темпе; -выполнять бег с низкого старта, на 40-60 м; -бегать в медленном темпе 3 мин; -мягко приземляться при прыжках длину; -метать теннисный мяч на дальность с</p>

<p>длину; -метать теннисный мяч на дальность с места. -ходить в различном темпе с различными исходными положениями;</p>	<p>одного шага. -Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
<p>Знать: -правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. -правила ухода за лыжами и обувью; Уметь: -выполнять все изученные команды в строю; -выполнять повороты на месте вокруг пяток в правую и левую стороны; -координировать движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40—50 м; - выполнять подъём приставным шагом; -преодолевать спуск в низкой стойке на склоне 4—6° и длиной 30—40 м; -передвигаться по лыжне соблюдая строй на дистанцию до 1,0 км - девочки, до 1,5 км — мальчики.</p>	<p>Знать: - и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; Практическое освоение элементов лыжной подготовки; -способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; -что входит в лыжный инвентарь; -как выбрать лыжи и палки по росту; - как должен одеться лыжник; -правила поведения на занятиях; - одежду и обувь лыжника. -правила ухода за лыжами и обувью; - как помочь друг другу при обморожении. Уметь: -правильно выбирать лыжи и палки для занятий; -выполнять все изученные команды в строю; -координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе на отрезке 40—50 м; -выполнять подъём приставным шагом; -преодолевать спуск в высокой стойке на склоне 4—6° и длиной 30—40 м; - передвигаться по лыжне соблюдая строй на дистанцию до 1,0—1,5 км—девочки, до 3,0—2,0 км — мальчики.</p>
Пионербол	Пионербол
<p>Знать: -упрощенные правила игры. -Участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; Уметь: -выполнять подачу двумя руками с низу; -выполнять ловлю мяча через сетку; -выполнять передачу и ловлю мяча с отскоком от стенки; -выполнять передачу и ловлю мяча в паре через сетку из-за головы и двумя</p>	<p>Знать: требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. -Практическое освоение элементов спортивных и подвижных игр -упрощенные правила игры. Уметь:-выполнять подачу двумя руками с низу; -выполнять подачу одной рукой с боку; -выполнять подачу одной рукой с верху; -выполнять ловлю мяча через сетку; выполнять передачу и ловлю мяча с отскоком от стенки; - выполнять передачу и ловлю мяча в паре через сетку от груди, из-за головы, двумя</p>

руками с низу.	руками с низу. Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; Совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
----------------	---

Личностные результаты

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения АООП относятся:

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

3) умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

4) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

5) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Содержание учебного предмета

1 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
1	Гимнастика	50	50	-	-
2	Легкая атлетика	49	49	-	-
Всего		99	99	-	-

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
-------	----------------------	-------	------------------------------------	-----------------	--

1	Гимнастика	36	30	6	-
2	Легкая атлетика	46	36	10	-
3	Лыжная подготовка	20	20	-	20
Всего		102	86	86	16

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
1	Гимнастика	30	24	6	-
2	Легкая атлетика	28	18	10	-
3	Спортивные игры	24	22	2	-
4	Лыжная подготовка	20	20		20
Всего		102	84	18	20

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего	Практическая и теоретическая часть	Контроль знаний	Количество уроков с использованием НРК
1	Гимнастика	30	24	6	-
2	Легкая атлетика	28	18	10	-
3	Спортивные игры	24	22	2	-
4	Лыжная подготовка	20	20		20
Всего		102	84	18	20

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
	Гимнастика:	50	теоретические сведения, строевые упражнения
	<i>Практический материал и теоретические сведения.</i>		
1	Построения и перестроения. Правила поведения на уроках гимнастики.		
2	Построения, перестроения, передвижение в спортзале. Понятия «направляющий», «замыкающий».		
3	упражнения для мышц шеи; Понятия: колонна, шеренга, круг.		

4,5	Упражнения на дыхание. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	2	Упражнения без предметов
6,7	Упражнения для укрепления мышц туловища и голеностопных суставов и стоп.	2	
8,9	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, упражнения в расслаблении мышц.	2	
10,11	упражнения для укрепления мышц спины и живота;	2	
12,13	упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;	2	
14,15	упражнения для мышц ног; сведения о правильной осанке, равновесии.	2	
16,17	упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;	2	
18,19	упражнения для формирования правильной осанки;	2	
20,21	упражнения для укрепления мышц туловища.	2	
22,23	упражнения с гимнастическими палками;	2	
24,25	упражнения с флажками;	2	
26,27	упражнения с малыми обручами;	2	
28,29	Упражнения со скакалками	2	
30,31	упражнения с малыми мячами;	2	
32,33	Упражнения с большими мячами (Фитбол)	2	
34,35	упражнения с гимнастическим мячом;	2	
36,37	упражнения с набивными мячами (до 1 кг);	2	
38,39	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, кочках.	2	
40,41	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	2	
42,43	Упражнения на гимнастической скамейке (лазание, перелезание, подлезание под препятствие).	2	
44,45	Упражнения на гимнастической стенке (висы, лазания, перелезания).	2	
46,47	Передача и переноска спортивного оборудования (стоя в шеренге, в колонне, в кругу)	2	
49,50	Упражнения на развитие силы мышц рук с утяжелениями 0.5 кг. (гантели)	2	
Легкая атлетика			
Практический материал:		49	
51	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.		Упражнения в ходьбе
52	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.		
53,54	Упражнения в ходьбе для формирования правильной осанки.	2	
55	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.		
56,57	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;	2	
58,59	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на	2	

	внутреннем и внешнем своде стопы.		
60	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.		
61,62	Ходьба с изменением скорости, в медленном, среднем и быстром темпе.	2	
63,64	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	2	
65,66	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе в чередовании с бегом.	2	
67,68	Бег и беговые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2	Бег и беговые упражнения.
69,70	Бег и беговые упражнения на развитие выносливости.	2	
71	Бег и беговые упражнения в колонне по прямой и со сменой направления по ориентирам.		
72,73	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, и др.	2	
74,75	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	2	
76	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.		
77	Высокий старт. Низкий старт. Бег в среднем темпе по времени		
78	Быстрый бег на скорость. Челночный бег.		
79	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Значение правильной осанки при ходьбе.		
80	Перебежки группами и по одному 15—20 м.		
81,82	Прыжковые упр-я. Прыжки с места на препятствие, с препятствия, через препятствие.	2	Прыжковые упражнения
83	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.		
84	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.		
85,86	Прыжки в длину с места, с разбега, без учета места отталкивания.	2	
87	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).		
88	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.		
89	Правильный захват теннисного мяча для выполнения метания правой и левой рукой.		Метание, броски.
90,91	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой и на дальность.	2	
92,93	Броски В/б, гимнастических мячей двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	2	
94	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	2	
95	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.		
96	Метание колец на шести. Броски и ловля волейбольных мячей.	2	
97	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		
98,99	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	2	
	Подвижные игры:		

	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.		Подвижные игры в процессе учебных занятий
--	---	--	---

2 класс

№ п/п	Темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Гимнастика:			
<i>Практический материал и теоретические сведения.</i>		36	теоретические сведения. Упражнения без предметов.
1	Техника безопасности, правила поведения в физкультурном зале, подготовка спортивной формы к занятиям.		
2	Построения, перестроения, передвижение в спортзале. Понятия «направляющий», «замыкающий».		
3	упражнения для мышц шеи; Понятия: колонна, шеренга, круг.		
4	Упражнения на дыхание. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.		
5	Упражнения для укрепления мышц туловища и голеностопных суставов и стоп.		
6	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, упражнения в расслаблении мышц.		
7	упражнения для укрепления мышц спины и живота;		
8	упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;		
9	упражнения для мышц ног; сведения о правильной осанке, равновесии.		
10	упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;		
11	упражнения для формирования правильной осанки;		
12	упражнения для укрепления мышц туловища.		
13	упражнения с гимнастическими палками;		Упражнения с предметами.
14	упражнения с флажками;		
15,16	упражнения с малыми обручами;	2	
17	Упражнения со скакалками		
18,19	упражнения с малыми мячами;	2	
20	Упражнения с большими мячами (Фитбол)		
21,22	упражнения с гимнастическим мячом;	2	
23	упражнения с набивными мячами (до 1 кг);		
24	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, кочках.		
25	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;		
26	Упражнения на гимнастической скамейке (лазанье, перелезание, подлезание под препятствие).		
27	Упражнения на гимнастической стенке (висы, лазания, перелезания).		

28	Передача и переноска спортивного оборудования (стоя в шеренге, в колонне, в кругу)			
29	Упражнения на развитие силы мышц рук с утяжелениями 0.5 кг. (гантели)			
30,31	Контрольный тест – отжимание от упоров.	2	Контрольные нормативы	
32,33	Контрольный тест – подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д).	2		
35,36	Контрольный тест – пресс за 30 сек. (кол. раз)	2		
	Легкая атлетика	46		
	Практический материал:			
37	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.		Упражнения в ходьбе	
38	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.			
39	Упражнения в ходьбе для формирования правильной осанки.			
40	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.			
41	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;			
42	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.			
43	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.			
44	Ходьба с изменением скорости, в медленном, среднем и быстром темпе.			
45	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.			
46	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе в чередовании с бегом.			
47	Бег и беговые упражнения на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств.			Бег и беговые упражнения
48	Бег и беговые упражнения на развитие выносливости.			
49	Бег и беговые упражнения в колонне по прямой и со сменой направления по ориентирам.			
50	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег, и др.			
51	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).			
52	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.			
53	Высокий старт. Низкий старт. Бег в среднем темпе по времени			
54	Быстрый бег на скорость. Челночный бег.			
55	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Значение правильной осанки при ходьбе.			
56	Перебежки группами и по одному 15—20 м.			
57	Прыжковые упражнения. Прыжки с места на препятствие, с препятствия, через препятствие.		Прыжковые упражнения.	
58	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.			
59	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.			
60	Прыжки в длину с места, с разбега, без учета места отталкивания.			

61	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).		
62	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.		
63	Правильный захват теннисного мяча для выполнения метания правой и левой рукой.		Метание, броски
64	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой и на дальность.		
65	Броски В/б, гимнастических мячей двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.		
66	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.		
67	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.		
68	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.		
69	Метание колец на шести. Броски и ловля волейбольных мячей.		
70	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		
71,72	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	2	
73,74	Контрольный тест - челночный бег 4 x 10 м.	2	
75,76	Контрольный тест-бег 30 м.	2	
77,78	Контрольный тест – бег 500 м.	2	
79,80	Контрольный тест – прыжки в длину с места.	2	
81,82	Контрольный тест – Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	2	
лыжная подготовка		20	
83	Одежда и обувь лыжника; Правила поведения на уроках лыжной подготовки.		Одевание и шнуровка лыжных ботинок.
84	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок;		
85	Одевание и шнуровка лыжных ботинок, прикрепление лыж к обуви, снятие лыж в спортзале.		Прикрепление лыж к обуви.
86	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж, передвижение с лыжами в руках в спортзале.		
87	Повороты на месте, передвижение на лыжах приставным шагом в спортзале.		Передвижение на лыжах по лыжне.
88,89	Повороты на месте во круг носков и пяток лыж «переступанием» на лыжне. Передвижение по лыжне.	2	
90,91	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!» Передвижение по лыжне.	2	
92	Передвижение с лыжами в руках до учебной лыжни, по лыжне и обратно.		
93,94	Передвижение на лыжах приставным шагом, повороты на месте во круг носков и пяток лыж «переступанием»	2	
95,96	Прикрепление лыж к обуви, передвижение на лыжах 0,5—1 км (за урок), снятие лыж.	2	
97,98	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок.	2	
99	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.		
100	Преодоление небольших подъёмов и спусков.		
101	Подъём ступающим шагом, приставным шагом (лесенкой).		
102	Ходьба на лыжах 1 км. - без учёта времени.		Контрольный

3 класс

№ п/п	Темы	Количество часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
	Гимнастика	30	
	<i>Практический материал и теоретические сведения.</i>		
1	Техника безопасности, правила поведения на уроках гимнастики, значение физических упражнений для здоровья человека.		Теоретические сведения. Упражнения без предметов
2	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения и перестроения.		
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.		
4	Упражнения для формирования правильной осанки.		
5	Упражнения для развития мышц рук, кистей и пальцев и плечевого пояса;		
6	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.		
7	Упражнения для укрепления мышц туловища.		
8	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, упр-я в расслаблении мышц.		
9	Упражнения для укрепления мышц спины и живота;		
10	Упражнения с гимнастическими палками.		
11	Упражнения с флажками. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.		
12	Упражнения с малыми мячами (мячи для большого тенниса)		
13	Упражнения на гимнастической скамейке - лазанье, перелезание, подлезание под препятствие.		
14	Упражнения на гимнастической стенке (висы, лазания, перелезания)		
15	Разучивание лазания по канату. Упражнения на расслабления мышц.		
16	Упражнения с малыми обручами.		
17	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.		
18	Передача и переноска предметов, спортивного оборудования.		
19	Упражнения со скакалками.		
20	Упражнения с набивными мячами (до 2 кг);		
21	Упражнения с большими мячами (фитбол).		
22	Упражнения с гимнастическими мячами.		
23	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
24	Упражнения на развитие силы мышц рук с утяжелениями 0.5-0.8 кг.(гантели)		
25,26	<i>Контрольный тест – отжимание от упоров.</i>	2	Контрольные нормативы
27,28	<i>Контрольный тест – подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д).</i>	2	
29,30	<i>Контрольный тест – пресс за 30 сек. (кол. раз)</i>	2	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА -		28	
31	Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике. Ознакомление учащихся с правильным дыханием во время ходьбы и бега.		Упражнения в ходьбе.
32	Упражнения в ходьбе для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп в чередовании с бегом.		
33	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.		
34	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову с сохранением правильной осанки.		
35	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;		
36	Упражнения в ходьбе и беге на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
37	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.		Беговые упражнения
38	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.		
39	Специальные упражнения в ходьбе и беге для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.		
40	Беговые упражнения на развитие скоростной выносливости на коротких дистанциях.		
41	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.		Прыжковые упражнения
42	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.		
43	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.		
44	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).		
45	Прыжки в длину с места.		
46	Прыжковые упражнения на препятствие, с препятствия, через препятствие, в длину с места.		
47	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания.		Метание
48	Метание малого мяча в стенку правой и левой рукой на точность и на дальность отскока от баскетбольного щита.		
49,50	Контрольный тест - челночный бег 4х10 м.	2	Контрольные нормативы
51,52	Контрольный тест-бег 60 м.	2	
53,54	Контрольный тест – бег 500 м.	2	
55,56	Контрольный тест – прыжки в длину с места.	2	
57,58	Контрольный тест – метание малого мяча в цель.	2	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА-		20	
59	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок; одежда и обувь лыжника;		Одевание и шнуровка лыжных ботинок.
60,61	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	2	
62,63	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж, передвижение с лыжами в руках в спортзале.	2	Прикрепление лыж к обуви.
64,65	Повороты на месте во круг носков и пяток лыж.	2	

66,6 7	Передвижение с лыжами в руках до учебной лыжни и обратно.	2	Передвижение на лыжах по лыжне
68,6 9	Прикрепление лыж к обуви, передвижение на лыжах 0,5—1 км (за урок), снятие лыж.	2	
70,7 1	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок.	2	
72,7 3	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	2	
74,7 5	Преодоление небольших подъёмов и спусков.	2	
76,7 7	Подъём ступающим шагом, приставным шагом (лесенкой). Поворот на месте «переступанием»	2	
78	<i>Ходьба на лыжах 1 км. - без учёта времени.</i>		Контрольный тест
Спортивные и подвижные игры			
	Пионербол-	24	
79	Игра пионербол, ознакомление с правилами игры.		
80	Разучивание расстановки и перехода игроков по площадке		
81	Передача и ловля мяча двумя руками снизу.		
82	Передача и ловля мяча двумя руками на уровне груди,		
83	Передача и ловля мяча двумя руками над головой в парах.		
84,85	Передача и ловля мяча двумя руками в парах через сетку.	2	
86	Подача через сетку двумя руками снизу.		
87	Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).		
88,89	Специальные упражнения с мячами возле стенки и в парах.	2	
90,91,92	Специальные упражнения с мячами в парах через сетку.	3	
93,94	Подача и ловля мяча через сетку. Учебная игра.	2	
95,96	Разучивание боковой подачи через сетку одной и двумя руками.	2	
97,98	Разучивание розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	2	
99,100	Разучивание правила 3-х секунд, 3-х шагов. Учебная игра.	2	
101,102	Общеразвивающие и корригирующие упр. с мячами. Учебная игра.	2	

4 класс

№ п/п	Темы	Количество во часов	Основные виды учебной деятельности
----------	------	---------------------------	---

			учащихся
	Гимнастика	30	
1	Т/б, правила поведения в физкультурном зале, значение физических упражнений для здоровья человека.		Теоретические сведения. Упражнения без предметов
2	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.		
3	Упражнения на ориентировку в пространстве. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.		
4	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища.		
5	Упражнения для развития силы мышц рук, кистей и пальцев.		
6	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.		
7,8	Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, упражнения в расслаблении мышц.	2	
9	Упражнения с гимнастическими палками		Упражнения с предметами.
10	Упражнения с малыми мячами (мячи для большого тенниса)		
11	Упражнения на гимнастической скамейке - лазанье, перелезание, подлезание под препятствие.		
12,13	Упражнения на гимнастической стенке (висы, лазания, перелезания)	2	
14,15	Разучивание лазания по канату.	2	
16	Упражнения с малыми обручами.		
17	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.		
18	Упражнения со скакалками. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования.		
19	Упражнения с большими мячами (фитбол).		
20	Упражнения с гимнастическими мячами.		
21	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
22,23	Упражнения на развитие силы мышц рук с утяжелениями 0.5-1,0 кг. (гантели)	2	
24	Упражнения на развитие силы мышц рук, туловища с набивными мячами (вес 1 кг).		
25,26	Контрольный тест – отжимание от упоров.	2	Контрольные нормативы
27,28	Контрольный тест – подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д).	2	
29,30	Контрольный тест – пресс за 30 сек. (кол. раз)	2	
	легкая атлетика	28	
31	Ознакомление учащихся с правильным дыханием во время ходьбы и бега.		Упражнения в ходьбе и беге
32	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.		
33	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову с сохранением правильной осанки.		
34	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;		
35	Упражнения в ходьбе для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп в чередовании с бегом.		
36	Упражнения в ходьбе и беге в колонне по прямой, со сменой направления по ориентирам.		
37	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.		

38	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.		
39	Беговые упражнения на развитие скоростной выносливости на коротких дистанциях.		
40	Упражнения в ходьбе и беге на развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		
41	Специальные упражнения в ходьбе и беге для развития скоростно-силовых качеств и выносливости.		
42	Прыжки с ноги на ногу (многоскок) на отрезках до 10 м.		Прыжковые упражнения
43	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.		
44	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. П/игры на спорт площадке с элементами бега и прыжков.		
45	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).		
46	Прыжковые упражнения. Прыжки с места на препятствие, с препятствия, через препятствие. Прыжки в длину с места.		
47	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания.		Метание
48	Метание малого мяча в стенку правой и левой рукой на точность и на дальность отскока от баскетбольного щита.		
49,50	Контрольный тест - челночный бег 4 x10 м.	2	Контрольные нормативы
51,52	Контрольный тест-бег 60 м.	2	
53,54	Контрольный тест – бег 1000 м.	2	
55,56	Контрольный тест – прыжки в длину с места.	2	
57,58	Метание мяча в цель (с 6 м из 5 попыток)	2	
	лыжная подготовка	20	
59,60	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок; одежда и обувь лыжника;	2	Одевание и шнуровка лыжных ботинок.
61,62	Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	2	
63,64	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж, передвижение с лыжами в руках до учебной лыжни и обратно.	2	Прикрепление лыж к обуви.
65,66	Повороты на месте во круг носков и пяток лыж.	2	
67,68	Передвижение с лыжами в руках. Прикрепление лыж к обуви, передвижение на лыжах 0,5—1 км (за урок), снятие лыж.	2	Передвижение на лыжах по лыжне
69,70	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом с палками и без палок.	2	
71,72	Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	2	
73,74	Преодоление небольших подъёмов и спусков.	2	
75,76	Подъём ступающим шагом, приставным шагом (лесенкой).	2	
77	Поворот на лыжах на месте «переступанием»		
78	Ходьба на лыжах 1 км. - без учёта времени.		Контрольный тест
Спортивные и подвижные игры			
	Пионербол	24	
79	Пионербол, ознакомление с правилами игры.		правила игры
80,81	Повторение расстановки и перехода игроков по площадке.	2	
82,83	Передача и ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2	упражнения
84,85	Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача)	2	
86,87	Подача через сетку одной и двумя руками сбоку.	2	

88,89	Разучивание подачи мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	2	ия с мячами
90,91	Специальные упражнения с мячами возле стенки.	2	
92,93	Специальные упражнения с мячами возле стенки и в парах.	2	
94,95,96	Специальные упражнения с мячами в парах через сетку.	3	
97,98	Подача и ловля мяча через сетку. Учебная игра.	2	
99,100	Разучивание правила 3-х секунд, 3-х шагов, розыгрыша мяча на 3 паса.	2	
101,102	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами. Учебная игра.	2	

Материально-техническое обеспечение Спортивный инвентарь по разделам программы

ГИМНАСТИКА

Гимнастическая лестница

Турник навесной

Рукоходы самодельные

Канат для лазания

Канат для перетягивания

Гимнастический мат мягкий

Гимнастический мат твёрдый

Страховочная система для обучения лазанию по канату (лич.)

Скамейка гимнастическая длинная

Скамейка гимнастическая короткая

Мяч набивной 1 кг; 2 кг. (медицинбол)

Мяч гимнастический большой

Мяч гимнастический средний

Мяч гимнастический малый

Палка гимнастическая

Скакалка гимнастическая

Эспандер резиновый кистевой

Эластичный резиновый жгут

Упоры для отжимания

Диск поворотный

Гантели обрешиненные 0,5 кг.; 1 кг.; 1,5 кг.; 2 кг.

Обруч гимнастический большой (алюминиевый)

Обруч гимнастический большой (пластмассовый)

Обруч гимнастический средний (пластмассовый)

Обруч гимнастический малый (пластмассовый)

Гимнастическая верёвочная лестница

Гимнастический коврик поролоновый

Кистевой динамометр

Гимнастическая перекладина

Секундомер

Рулетка

Конус для разметки полей и трасс

Мяч теннисный

Мячи В/больные

Сетка В/больная

Стойки В/больные

Разметка для пляжного волейбола

БАСКЕТБОЛ

Щит баскетбольный

Ферма настенная, складная 1,2

Мяч Б/больный № 7

Мяч Б/больный №5

Кольцо баскетбольное

ЛЫЖИ

Лыжи беговые

Ботинки,

Крепления (для пластиковых и деревянных лыж)

Мази,

Инструменты для подготовки лыж.

АЭРОБИКА,РИТМИКА

Степ платформа 2-х уровневая

Мяч гимнастический малый

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический средний (пластмассовый)

Обруч гимнастический малый (пластмассовый)

Гимнастический коврик поролоновый

Лента для художественной гимнастики

Дополнительное оборудование

Магнитофон

Скейтборд

Сетка для бадминтона

Дартс с дротиками

Кегли с шариками

Кольца для кольцебросов

Боксёрская груша

Боксёрские перчатки

Ракетка для бадминтона

Волан

Ракетка для настольного тенниса

Теннисный шарик

Мяч Ф/больный

Мяч теннисный

Теннисные столы

Мультистанция (силовой тренажор)

Беговая дорожка.

Эллипсоид

Контрольные измерители
2 класс

№ п/п	Дисциплина	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4x10 м (в секундах).	8,8	8,9-9,4	9,5 и больше	9,2 и меньше	9,3-9,9	10,0 и больше
2	Бег 30 м с высокого старта {в секундах).	6,6	6,7- 7,1	7,2 и больше	6,8 и меньше	6,9-7,2	7,3 и больше
3	Бег 500 м.	без учёта времени					
4	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (кол. раз)	11	10-6	5 и меньше	7 и больше	6-5	4 и меньше
5	Метание мяча в цель (с 6 м из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз).	3 и больше	2	1	---	—	—
	Подтягивание на низкой перекладине (раз).	—	—	—	7 и больше	6-5	4 и меньше
7	Ходьба на лыжах 1 км (в минутах).	без учёта времени					
8	Сед с касанием локтями коленей из положения лёжа на спине руки за головой ноги согнуты, стопы закреплены. (пресс- 30 сек.)	16 и больше	15-11	10 и меньше	14 и больше	13-9	8 и меньше
9	Прыжок в длину с места (см.)	130 и больше	129- 110	109 и меньше	120 и больше	119-100	99 и меньше

3 класс

№ п/п	Дисциплина	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4x10 м (в секундах).	8,6 и меньше	8,7-9,2	9,3 и больше	9,0 и меньше	9,1-9,7	9,8 и больше
2	Бег 60 м с высокого старта {в секундах).	13,0и меньше	13,1- 14,0	14,1и больше	13,2и меньше	13,3- 14,4	14,5 и больше
3	Бег 500 м.	без учёта времени					
4	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (кол. раз)	13 и больше	12-8	7 и меньше	8 и больше	7-5	4 и меньше
5	Метание мяча в цель (с 6 м из 5 попыток)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз).	3 и больше	2	1	---	—	—
	Подтягивание на низкой перекладине (раз).	—	—	—	7 и больше	6-5	4 и меньше
7	Ходьба на лыжах 1 км (в минутах).	без учёта времени					
8	Сед с касанием локтями коленей из положения лёжа на спине руки за головой ноги согнуты, стопы закреплены (пресс- 30 сек.).	16 и больше	15- 11	10 и меньше	14 и больше	13-9	8 и меньше

9	Прыжок в длину с места (см.)	135 и больше	134-110	109 и меньше	125 и больше	124-100	99 и меньше
---	------------------------------	--------------	---------	--------------	--------------	---------	-------------

4 класса.

№ п/п	Дисциплина	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4x10 м (в секундах).	11,8 и меньше	11,9-12,8	12,9 и больше	12, и меньш	12,3 -	13,2 и
2	Бег 60 м с высокого старта {в секундах).	13, и меньше	13,1-14,0	14,1 и больше	13, и меньш	13,3 -	14,5 и
3	Бег 1000 м.	без учёта времени					
4	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа (кол. раз)	15 и больше	14-8	7 и меньше	10 и больше	9-5	4 и мень
5	из положения лёжа на спине руки за головой ноги согнуты, стопы закреплены, касание локтями коленей (пресс- 30 сек.)	18 и больше	17-13	12 и меньше	16 и больше	15-9	8 и меньше
6	Метание мяча в цель (с 6 м из 5	3	2	1	3	2	1
	Подтягивание на высокой перекладине (раз).	3 и больше	2	1	---	—	—
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз).	—	—	—	9 и больше	8-5	4 и мень
8	Ходьба на лыжах 1 км (в минутах).	без учёта времени					
9	Прыжок в длину с места (см.)	135 и больше	134-110 129-110	109 и Меньше	125 и больше	124-100	99 и меньше

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

Критерии оценки устных ответов.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Критерии оценки практических навыков.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.