

Краснодарский край, Славянский район, г. Славянск – на - Кубани

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края
специальная (коррекционная) школа №15 г. Славянска – на – Кубани Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 28 августа 2025 года протокол № 1

Председатель _____ С.Д. Серовая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

класс 1 – 4 классы, I этап

Количество часов 405 часов, в неделю 3 часа

1 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю,

2 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

3 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,

4 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Учитель: Власенко Влада Андреевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

«Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599)»

«Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1023)»

Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушениями интеллекта ГКОУ школы №15 г. Славянска – на – Кубани

2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и типологических психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

Рабочая программа разработана на основе:

«Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599)»

«Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1023)»

Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с нарушениями интеллекта ГКОУ школы №15 г. Славянска – на – Кубани

При разработке рабочей программы соблюдены основополагающие принципы специальной педагогики, обеспечивающие преемственность изучения предмета на разных уровнях общего образования и практико-ориентированную направленность освоения программного содержания в ходе реализации образовательного процесса.

Основная цель изучения физической культуры заключается:

во всестороннем развитии личности обучающихся с нарушениями интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся 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.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушениями интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. Уроки адаптивной физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет педагогическому работнику содействовать развитию у обучающихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

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

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является неотъемлемой частью всей системы учебно - воспитательной работы образовательной организации для обучающихся с нарушениями интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Характерной особенностью обучающихся с недостатками интеллекта является наличие у них

разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно – сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих обучающихся замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания педагогического работника физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с обучающимися.

Среди обучающихся специальной (коррекционной) образовательной организации имеются обучающиеся с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют обучающиеся с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Так же следует отметить обучающихся, которые обучающихся по адаптивной основной общеобразовательной программе с учетом психофизических особенностей с РАС и НОДА. НОДА подразумевает обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. У обучающихся с РАС нарушена моторика, координация, социализация со сверстниками и взрослыми, речевые возможности, восприятие обучающего материала. Все это учитывается при работе на уроках адаптивной физической культуры.

Программа строится на основе формирования базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности, и подразумевающих обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания учебного предмета. Преимуществом обучения на всех уровнях образования, развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты с учётом возрастных особенностей обучающихся с нарушениями интеллекта в опоре на организационную помощь педагогического работника. Для этого определены функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические

особенности обучающихся, определены связи базовых учебных действий с содержанием учебной программы.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у обучающегося положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: личностный, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли «ученика», понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе («учитель–ученик», «ученик–ученик», «ученик–класс», «учитель–класс»);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Для оценки сформированности каждого действия используется, следующая система оценки:

- 0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с педагогическим работником;
- 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию педагогического работника, при необходимости требуется оказание помощи;
- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию педагогического работника, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию педагогического работника;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию педагогического работника;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Согласно требованиям ФГОС уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с нарушениями интеллекта определяется на момент завершения обучения.

В соответствии с действующим в образовательной организации «Положением об оценивании знаний, умении, навыков обучающихся» результаты продвижения обучающихся определяются на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности и качества обученности (сдача нормативов).

ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ

Согласно учебному плану предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Изучение учебного предмета рассчитано на 4 года, с 1 по 4 классы по 3 часа в неделю, всего 405 часов. Учебный материал распределен по годам следующим образом:

- 1 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю,
- 2 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,
- 3 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю,
- 4 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с нарушениями интеллекта оценке подлежат личностные и предметные результаты. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с нарушениями интеллекта в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты должны отражать:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные:

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичных для данного учебного предмета, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с нарушениями интеллекта не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с нарушениями интеллекта. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- 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 педагогического работника;
- 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, 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 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 и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Раздел № 1(3 часа)

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел № 2 (в 1 классе 21 час, в 2-4 классах 21 час)

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

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел № 3 (в 1 классе 34 часа, в 2-4 классах 30 часов)

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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств, средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени

назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. *Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». *Метание*. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Раздел № 4(в 1 классе 41 час, в 2-4 классах 48 часов)

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 и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры

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

В соответствии с Программой воспитания государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 города Славянска-на-Кубани Краснодарского края в тематическом планировании отражены основные направления воспитательной деятельности:

1.Гражданское воспитание:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- любовь к близким, к своей школе, своему городу, народу, России;
- элементарные представления о своей малой Родине, ее людях, ближайшем окружении и о себе;
- стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, своего города;
- положительное отношение к своему языку и культуре;
- формирование опыта ролевого взаимодействия в классе, школе, семье;

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- уважение к защитникам Родины;
- элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях в истории России и её народов;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, края, населенного пункта;

3. Духовное и нравственное воспитание обучающихся на основе российских традиционных ценностей:

- формирование мотивации универсальной нравственной компетенции – «становиться лучше», активности в учебно-игровой, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование нравственных представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», внутренней установки в сознании школьника поступать «хорошо»;
- формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих (базовых) ценностей; формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- принятие соответствующих возрасту нравственных ценностей на основе российских традиций;
- умение отвечать за свои поступки;
- негативное отношение к нарушениям порядка в классе, дома и на улице, к невыполнению человеком своих обязанностей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

4. Приобщение обучающихся к культурному наследию (эстетическое воспитание):

- различение красивого и некрасивого, прекрасного и безобразного;
- формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека;
- интерес к продуктам художественного творчества;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- представление и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости - различение хороших и плохих поступков, способность признаваться в проступке и анализировать его;
- представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», касающихся жизни в семье и в обществе;
- уважительное отношение к старшим, родителям, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- представления о недопустимости плохих поступков;
- знание правил этики, культуры речи, недопустимость грубого, невежливого обращения, использования грубых и нецензурных слов и выражений;

5. Популяризация научных знаний среди обучающихся (ценности научного познания):

- мировоззренческие представления, соответствующие современному уровню развития науки и составляющие основу для понимания сущности научной картины мира;
- представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- формирование представлений об основных компонентах культуры и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания, нарушения правил гигиены, правильного питания;
- использование оптимальных двигательных режимов;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- осознание ценности жизни, ответственное отношение к своему здоровью, установка на ЗОЖ, осознание последствий и неприятие вредных привычек;
- необходимость соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогическими работниками, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- сформированность мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- положительное отношение к учебному труду;
- формирование первоначальных представлений о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда в жизни человека и общества;
- уважение к труду и творчеству близких, товарищей по классу и школе;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности;
- соблюдение порядка на рабочем месте;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

8. Экологическое воспитание:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически обоснованного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде;
- формирование элементарных природосберегающих умений и навыков;
- приобретение элементарного опыта природоохранительной деятельности;
- экологически целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- повышение уровня экологической культуры;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ, КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол -во часо в	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основны е направле ния воспитат ельной деятельн ости
				Личностные	Предметные		
	Раздел № 1 Знания о физической культуре	3					
1	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.	1	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности.	Вступать в контакт и работать в коллективе («учитель–ученик», «ученик–ученик», «ученик–класс», «учитель–класс»); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником;	Общение о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Экскурсия по спортивному залу, просмотр инвентаря. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	3,6
2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1					3,6
3	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1					3,6
	Раздел № 2 Гимнастика	21					
4	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная 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.	Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, способность к осмыслению социального окружения,	Обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять	6
5	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упражнения для расслабления мышц.	1					6
6	Правила поведения на уроках	1					3,6

	гимнастики. Укрепления мышц спины и живота.		Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающим и.	правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	
7	Понятия: колонна, шеренга, круг. укрепления мышц шеи.	1					6
8	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развития мышц рук и плечевого пояса.	1	<u>Практический материал.</u> Построения и перестроения. Упражнения без предметов:				6,7
9	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развития мышц ног.	1	основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.				6
10	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Дыхательные упражнения.	1	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.				5,6
11	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Формирования правильной осанки.				6
12	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Упражнения с предметами:				6
13	Упражнения с гимнастическими палками.	1	с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития				6
14	Упражнения с малыми мячами.	1	пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.				6
15	Упражнения на равновесие.	1					6
16	Лазанье и перелезание.	1					6
17	Упражнения для развития точности движений.	1					6
18	Переноска спортивного инвентаря.	1					6,7
19	Передача предметов из рук в руки.	1					4,6
20	Прыжки на месте.	1					6
21	Прыжки с продвижением.	1					6
22	Формирования правильной осанки.	1					6
23	Раздел № 3 Легкая атлетика	34					
24	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега;	Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации,	Вступать в контакт и работать в коллективе («учитель–ученик», «ученик–ученик», «ученик–класс»,	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и	6,7
25	Элементарные понятия о прыжках и метаниях.	1					6

	упражнений для рук в чередовании с другими движениями.		отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.	данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия обучающихся; 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. выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видородовые отношения предметов.	голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Выполнение упражнений в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. Выполнять беговые упражнения на месте и в движении: с высоким подниманием бедра; захлестыванием голени назад; с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. Д.); семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
37	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	1				6
38	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1				6
39	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1				6
40	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1				6,7
41	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.	1				6
42	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1				6
43	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1				6
44	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				6
45	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1				6
46	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1				6
47	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1				6
48	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1				6
49	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1				6
50	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1				6,7
51	Броски и ловля волейбольных мячей.	1				6
52	Метание колец на шести.	1				6
53	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1				6
54	Метание большого мяча двумя руками	1				6

	из-за головы и снизу с места в стену.						
55	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1					6
56	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1					6
57	Метание теннисного мяча на дальность.	1					6
58	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1					6
	Раздел № 4 Игры	41					
59	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Выполнение команд «разойдись – становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр.	Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещения образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договореннос	Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись – становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекалывание мяча с одного места в другое. Перекалывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и	6,7
60	Правила игр. Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
61	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры.	1	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.				6
62	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями с мячом. Перекатывание сидя. Перекалывание мяча с одного места в другое. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.				6
63	Подвижные игры с бегом.	1					6
64	Подвижные игры с метанием.	1	Поочередные и одновременные движения руками. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги. Упор сидя сзади, поднять ногу.				6
65	Подвижные игры с прыжками.	1	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой, ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.				6
66	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
67	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1					6
68	Коррекционные игры с лазанием и прыжками.	1					6
69	Подвижные игры с бегом.	1					6
70	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1					6
71	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих	1	Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей				6

	упражнений.		рук и пальцев: из	тей,	и.	без опоры:	
72	Подвижные игры с прыжками.	1	положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу.	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	соблюдать правила внутреннего распорядка выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия обучающихся.	подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног.	6
73	Подвижные игры с ловлей.	1	Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. Повторение упражнений с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой.				6
74	Коррекционные игры с бросанием.	1	Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.				6
75	Подвижные игры с лазанием.	1	Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.				6
76	Подвижные игры с построением и перестроением.	1					6
77	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
78	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1					6
79	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
80	Подвижные игры с бегом.	1					6
81	Подвижные игры с лазанием.	1					6
82	Подвижные игры с построением и перестроением.	1					6
83	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
84	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
85	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1					6
86	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
87	Коррекционные игры с прыжками.	1					6
88	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
89	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
90	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1					6
91	Коррекционные игры с бегом.	1					6
92	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1					6
93	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1					6
94	Подвижные игры с ловлей.	1					6
95	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6
96	Коррекционные игры с прыжками.	1					6
97	Коррекционные	1					6

	игры с ловлей.						
98	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1					6
99	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
ИТОГО: 99 часов							

2 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол -во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		
	Раздел № 1 Знания о физической культуре	3					
1	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.	1	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	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.	Общение о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Экскурсия по спортивному залу, просмотр инвентаря. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	3,6
2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1					3,6
3	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1					3,6
	Раздел № 2 Гимнастика	21					
4	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению;	выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов;	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических	6
5	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упражнения для	1					6

	расслабления мышц.		Понятия: колонна, шеренга, круг.	сформированность адекватных представлений о собственных возможностях ; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;	снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	
6	Правила поведения на уроках гимнастики. Укрепления мышц спины и живота.	1	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.				3,6
7	Понятия: колонна, шеренга, круг. укрепления мышц шеи.	1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.				6
8	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развития мышц рук и плечевого пояса.	1	Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.		пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям.		6,7
9	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развития мышц ног.	1	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.				6
10	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Дыхательные упражнения.	1	Формирования правильной осанки.				5,6
11	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Упражнения для укрепления мышц туловища.				6
12	Формирования правильной осанки.	1	Упражнения с гимнастическими палками.				6
13	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Упражнения с малыми мячами.				6
14	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Упражнения с большим мячом.				6
15	Упражнения с малыми мячами.	1	Упражнения на равновесие.				6
16	Упражнения с большим мячом.	1	Лазанье и перелезание.				6
17	Упражнения на равновесие.	1	Упражнения для развития точности движений.				6
18	Лазанье и перелезание.	1	Переноска спортивного инвентаря.				6,7
19	Упражнения для развития точности движений.	1	Передача предметов из рук в руки.				4,6
20	Переноска спортивного инвентаря.	1	Прыжки на месте.				6
21	Передача предметов из рук в руки.	1	Прыжки с продвижением.				6
22	Прыжки на месте.	1	Упражнения с набивными мячами.				6
23	Прыжки с продвижением.	1					
24	Упражнения с набивными мячами.	1					
	Раздел № 3 Легкая атлетика	30					
25	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Осознание себя как гражданина России; формирования чувства	вступать в контакт и работать в коллективе («учитель—ученик»),	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание	6,7

	выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.				предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работникам и в рамках образовательной программы; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия обучающихся; 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.	положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Выполнение упражнений в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» Правильный захват различных предметов для выполнения метания мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне; произвольное метание малых и больших мячей в игре; Метание	
37	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	1					
38	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1				6	
39	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1				6	
40	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1				6,7	
41	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1				6	
42	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1				6	
43	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				6	
44	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1				6	
45	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1				6	
46	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину.	1				6	
47	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1				6	
48	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1				6,7	
49	Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.	1				6	
50	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1				6	
51	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу	1				6	

	с места в стену.					теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча.	
52	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1					6
53	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность.	1					6
54	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1					6
	Раздел № 4 Игры	48					
55	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность	вступать в контакт и работать в коллективе («учитель–ученик», «ученик–уче-ник», «ученик–класс», «учитель–класс»);	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте.	6,7
56	Правила игр. Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись – становись».	адекватных представлений о собственных возможностях ; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.		Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись – становись».	6
57	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры.	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.		использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
58	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с мячом: поднимание мяча вперёд вверх, опускание вниз.			Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
59	Подвижные игры с бегом.	1	Перекачивание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.			Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
60	Подвижные игры с метанием.	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.			Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
61	Подвижные игры с прыжками.	1	Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед».			Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
62	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп; круговые движения стопой. Ходьба по канату. Знакомство с упражнениями для			Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
63	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1			сотрудничать с взрослыми и сверстниками и в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно	Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
64	Коррекционные игры с метанием и ловлей	1				Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
65	Подвижные игры с бегом.	1				Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
66	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1				Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6
67	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1				Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением.	6

68	Подвижные игры с прыжками.	1	развития мышц кистей рук и пальцев.		взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективными мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работникам и в рамках образовательной программы; контролировать и оценивать свои действия и действия обучающихся.	подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Перекаты с носка на пятку. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Знакомство с упражнениями с малыми и большими мячами: Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	6
69	Подвижные игры с ловлей.	1	Повторение упражнений с гимнастическими палками.				6
70	Коррекционные игры с бросанием.	1	Перекладывание палки.				6
71	Подвижные игры с лазанием	1	Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.				6
72	Подвижные игры с построением и перестроением.	1	Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую.				6
73	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.				6
74	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1					6
75	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
76	Подвижные игры с бегом.	1					6
77	Подвижные игры с лазанием.	1					6
78	Подвижные игры с построением и перестроением.	1					6
79	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
80	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
81	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1					6
82	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
83	Коррекционные игры с прыжками.	1					6
84	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
85	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
86	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1					6
87	Коррекционные игры с бегом.	1					6
88	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1					6
89	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1					6
90	Подвижные игры с ловлей.	1					6
91	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6
92	Коррекционные игры с прыжками.	1					6
93	Коррекционные игры с ловлей.	1					6

94	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1					6
95	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
96	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
97	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
98	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
99	Коррекционные игры.	1					6
100	Подвижные игры с ловлей.	1					6
101	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
102	Подвижные игры с лазанием.	1					6
ИТОГО: 102 часа							

3 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		
	Раздел № 1 Знания о физической культуре	3					
1	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.	1	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	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.	Общение о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Экскурсия по спортивному залу, просмотр инвентаря. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое	3,6
2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1					3,6
3	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1					3,6

	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.					развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	
	Раздел № 2 Гимнастика	21					
4	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная 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: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия,	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Выполнять построения и перестроения. Выполнять упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления и укрепления; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами. Упражнения на равновесие;	6
5	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упражнения для расслабления мышц.	1					6
6	Правила поведения на уроках гимнастики. Укрепления мышц спины и живота.	1					3,6
7	Понятия: колонна, шеренга, круг. укрепления мышц шеи.	1					6
8	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развития мышц рук и плечевого пояса.	1					6,7
9	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развития мышц ног.	1					6
10	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Дыхательные упражнения.	1					5,6
11	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1					6
12	Формирования правильной осанки.	1					6
13	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1					6
14	Упражнения с гимнастическими палками.	1					6
15	Упражнения с малыми мячами.	1					6
16	Упражнения с большим мячом.	1					6
17	Упражнения на равновесие.	1					6
18	Лазанье и перелезание.	1					6
19	Упражнения для развития точности	1					6

	движений.		равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития		осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям.	лазанье и перелезание; упражнения для развития	
20	Переноска спортивного инвентаря.	1	пространственно-временной			пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	6,7
21	Передача предметов из рук в руки.	1	дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.				4,6
22	Прыжки на месте.	1					6
23	Прыжки с продвижением.	1					6
24	Упражнения с набивными мячами.	1					6
	Раздел № 3 Легкая атлетика	30					
25	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. <u>Практический материал:</u> Упражнения в ходьбе. Ходьба с различным положением рук и ног. Упражнения в беге: бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт. Беговые упражнения на месте и в движении. Прыжковые упражнения. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с разными видами разбега. Метание. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	вступать в контакт и работать в коллективе («учитель–ученик», «ученик–уче-ник», «ученик–класс», «учитель–класс»); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий 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. Узнавать значение правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнение упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом;	6,7
26	Элементарные понятия о прыжках и метаниях. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем.	1					6
27	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1					6
28	Понятие о начале ходьбы и бега. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1					6
29	Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба в чередовании с бегом.	1					6
30	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега. Ходьба с изменением скорости.	1		Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.			6
31	Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения прыжков, метаний.	1					6
32	Значение правильной осанки при ходьбе. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1					6
33	Развитие	1					6

	двигательных способностей, средствами легкой атлетики. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.		ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча.		изменять свое поведение в соответствии с объективными мнениям большинств а в конфликтны х или иных ситуациях взаимодейств ия с окружающи ми. выполнять учебный план, посещать предусмотр енные учебным планом учебные занятия, осуществляют ь самостоятел ьную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогичес кими работникам и в рамках образовател ьной программы; активно участвовать в деятельност и, контролиро вать и оценивать свои действия и действия обучающих ся; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельност и, оценивать ее с учетом предложенн ых критериев,	изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. Д. Выполнение упражнений в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
34	Развитие физических качеств, средствами легкой атлетики. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1				6	
35	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1				6	
36	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1				6	
37	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	1					
38	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1				6	
39	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1				6	
40	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1				6,7	
41	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1				6	
42	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1				6	
43	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				6	
44	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1				6	
45	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1				6	
46	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину.	1				6	
47	Правильный захват	1				6	

	различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.				корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочётов.	Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» Правильный захват различных предметов для выполнения метания мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне; произвольное метание малых и больших мячей в игре; Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча.	
48	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1					6,7
49	Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.	1					6
50	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1					6
51	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1					6
52	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1					6
53	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность.	1					6
54	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1					6
	Раздел № 4 Игры	48					
55	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - станись».	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях ; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	вступать в контакт и работать в коллективе («учитель-ученик», «ученик-уче-ник», «ученик-класс», «учитель-класс»); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - станись».	6,7
56	Правила игр. Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекалывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и			Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - станись».	6
57	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры.	1				Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом:	6
58	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
59	Подвижные игры с бегом.	1					6
60	Подвижные игры с метанием.	1					6
61	Подвижные игры с	1					6

	прыжками.		ловля его двумя руками.		заданию в разных видах деятельности и быту;	поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое.	
62	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Повторение упражнений для укрепления мышц туловища.				6
63	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1	Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед».		сотрудничать с взрослыми и сверстникам и в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;	Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед».	6
64	Коррекционные игры с метанием и ловлей	1	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп; круговые движения стопой. Ходьба по канату. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.		договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективными мнениям большинств а в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.	6
65	Подвижные игры с бегом.	1	Повторение упражнений с гимнастическими палками.		выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществляют самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работникам и в рамках образовательной программы; контролировать и оценивать свои	Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Перекаты с носка на пятку. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев	6
66	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1	Перекладывание палки. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.			Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Знакомство с упражнениями с малыми и	6
67	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую.				6
68	Подвижные игры с прыжками.	1	Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.				6
69	Подвижные игры с ловлей.	1					6
70	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
71	Подвижные игры с лазанием	1					6
72	Подвижные игры с построением и перестроением.	1					6
73	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
74	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1					6
75	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
76	Подвижные игры с бегом.	1					6
77	Подвижные игры с лазанием.	1					6
78	Подвижные игры с построением и перестроением.	1					6
79	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
80	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
81	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1					6
82	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
83	Коррекционные игры с прыжками.	1					6
84	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
85	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6

86	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1			действия и действия обучающихся.	большими мячами: Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	6
87	Коррекционные игры с бегом.	1					6
88	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1					6
89	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1					6
90	Подвижные игры с ловлей.	1					6
91	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6
92	Коррекционные игры с прыжками.	1					6
93	Коррекционные игры с ловлей.	1					6
94	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1					6
95	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
96	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
97	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
98	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
99	Коррекционные игры.	1					6
100	Подвижные игры с ловлей.	1					6
101	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
102	Подвижные игры с лазанием.	1					6
ИТОГО: 102 часа							

4 класс

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол -во часов	Основные элементы содержания	Планируемые результаты по ФГОС		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне базовых учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				Личностные	Предметные		
	Раздел № 1 Знания о физической культуре	3					
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота	1	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического	Общение о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время	3,6

	зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека.		гигиены и ее значение. Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Значение правильной осанки.	воспитание уважительног о отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях ; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение.	занятий; выбор и уход за спортивной формой; правила утренней гигиены и ее значение. Экскурсия по спортивному залу, просмотр инвентаря. Понимать значение понятий физическая культура и воспитание. Формирование понятий: опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значение правильной осанки.	
2	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1					3,6
3	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1					3,6
	Раздел № 2 Гимнастика	21					
4	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Специальная одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	Осознание себя как гражданина России; формирования чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительног о отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях ; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	выделять некоторые существенны е, общие и отличительны е свойства хорошо знакомых предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифициро вать на наглядном материале;	Узнавать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Различать специальную одежду и обувь гимнаста. Различать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Разбираться в понятиях: колонна, шеренга, круг. Познакомиться с элементарными сведениями о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	6
5	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упражнения для расслабления мышц.	1	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.				6
6	Правила поведения на уроках гимнастики. Укрепления мышц спины и живота.	1	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.				3,6
7	Понятия: колонна, шеренга, круг. укрепления мышц шеи.	1	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.		пользоваться знаками, символами, предметами-заместителям и; читать; писать; выполнять арифметическ ие действия; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительн ости; работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение,		6
8	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развития мышц рук и плечевого пояса.	1	Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук				6,7
9	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развития мышц ног.	1					6
10	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Дыхательные упражнения.	1					5,6
11	Упражнения для развития мышц	1					6

	кистей рук и пальцев.		и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.		текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях). выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям.	движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления и укрепления; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнять упражнения с предметами. упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	
12	Формирования правильной осанки.	1					6
13	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1					6
14	Упражнения с гимнастическими палками.	1					6
15	Упражнения с малыми мячами.	1					6
16	Упражнения с большим мячом.	1					6
17	Упражнения на равновесие.	1					6
18	Лазанье и перелезание.	1					6
19	Упражнения для развития точности движений.	1					6
20	Переноска спортивного инвентаря.	1					6,7
21	Передача предметов из рук в руки.	1					4,6
22	Прыжки на месте.	1					6
23	Прыжки с продвижением.	1					6
24	Упражнения с набивными мячами.	1					6
	Раздел № 3 Легкая атлетика	30					
25	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. 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. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. <u>Практический материал:</u> Упражнения в ходьбе. Ходьба с различным положением рук и ног. Упражнения в беге: бег в колонне за учителем в заданном направлении; чередование бега и ходьбы; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт. Беговые упражнения на месте и в движении.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	вступать в контакт и работать в коллективе («учитель–ученик», «ученик–уче-ник», «ученик–класс», «учитель–класс»); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Изучение техники безопасности на уроках легкой атлетики. Понимание элементарных понятий о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правил поведения на уроках легкой атлетики; понятий 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. Узнавать значение правильной осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики. Выполнение	6,7
26	Элементарные понятия о прыжках и метаниях. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем.	1					6
27	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1					6
28	Понятие о начале ходьбы и бега. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1					6
29	Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба в чередовании с бегом.	1					6
30	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во	1			Осознание себя как гражданина России; формировани		6

	время выполнения ходьбы, бега. Ходьба с изменением скорости.		Прыжковые упражнения. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с разными видами разбега. Метание. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча. Броски набивного мяча.	е чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	сотрудничать с взрослыми и сверстниками и в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективными мнениями большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками и в рамках образовательной программы; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои	упражнений в ходьбе: 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; в чередовании с бегом; с изменением скорости; с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; в медленном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Отработка ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, вперед, вверх, с хлопками и т. д. Выполнение упражнений в беге: 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; на носках; на скорость; медленный бег; высокий старт; прямолинейный с параллельной постановкой стоп; повторный бег на скорость; низкий старт. семенящий бег; челночный бег. Уметь исполнять	
31	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков, метаний.	1					6
32	Значение правильной осанки при ходьбе. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1					6
33	Развитие двигательных способностей, средствами легкой атлетики. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1					6
34	Развитие физических качеств, средствами легкой атлетики. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1					6
35	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1					6
36	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1					6
37	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	1					
38	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1					6
39	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1					6
40	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1					6,7
41	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1					6
42	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1					6

43	Бег с преодолением простейших препятствий.	1			действия и действия обучающихся; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности и, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочётов.	прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание» Правильный захват различных предметов для выполнения метания мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне; произвольное метание малых и больших мячей в игре; Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча.	6
44	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1					6
45	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1					6
46	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину.	1					6
47	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1					6
48	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1					6,7
49	Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.	1					6
50	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1					6
51	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1					6
52	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1					6
53	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность.	1					6
54	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1					6
	Раздел № 4 Игры	48					
55	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Выполнение команд	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению;	вступать в контакт и работать в коллективе («учитель–ученик», «ученик–уче-ник», «ученик–класс», «учитель–кл асс»);	Знакомство с упражнениями для развития пространственно-временной дифференцировк и и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с	6,7
56	Правила игр. Коррекционные игры с элементами общеразвивающих	1					6

	упражнений.		«разойдись - становись».	-	сформирован-		интервалом на	
57	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры.	1	Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.		ность адекватных представлений о собственных возможностях ; развитие этических чувств, проявление доброжелательности.	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и педагогическим работником; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	вытянутые руки. Выполнение команд «разойдись - становись». Знакомство с правилами игр и поведения во время игр. Знакомство с прыжками в ориентир, шагом в разных направлениях в обозначенное место с контролем и без контроля зрением. Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. Знакомство с упражнениями	6
58	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Знакомство с упражнениями с мячом: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. Повторение упражнений для укрепления мышц туловища. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Знакомство с упражнениями для укрепления голеностопных суставов и стоп; круговые движения стопой. Ходьба по канату. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.			сотрудничать с взрослыми и сверстниками и в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;		6
59	Подвижные игры с бегом.	1	Повторение упражнений с гимнастическими палками. Перекладывание палки. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Знакомство с упражнениями с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Повторение упражнений с большим мячом. Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.			договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективными мнениям большинств а в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия,		6
60	Подвижные игры с метанием.	1						6
61	Подвижные игры с прыжками.	1						6
62	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1						6
63	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1						6
64	Коррекционные игры с метанием и ловлей	1						
65	Подвижные игры с бегом.	1						6
66	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1						6
67	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1						6
68	Подвижные игры с прыжками.	1						6
69	Игра в пионербол.	1						6
70	Коррекционные игры с бросанием.	1						6
71	Подвижные игры с лазанием	1						6
72	Подвижные игры с построением и перестроением.	1						6
73	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1						6
74	Коррекционные игры с метанием и ловлей.	1						6
75	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1						6
76	Игра в пионербол.	1						6
77	Подвижные игры с лазанием.	1						6
78	Подвижные игры с построением и перестроением.	1						6
79	Коррекционные игры с бросанием.	1						6
80	Подвижные игры с элементами	1						6

	общеразвивающих упражнений.				осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работникам и в рамках образовательной программы; контролировать и оценивать свои действия и действия обучающихся.	для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Перекаты с носка на пятку. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев	
81	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1					6
82	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1				Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Знакомство с упражнениями с маленькими и большими мячами: Передача большого мяча в колонне над головой, справа, слева, под ногами.	6
83	Коррекционные игры с прыжками.	1					6
84	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
85	Игра в пионербол.	1					6
86	Коррекционные игры с перестроением и лазанием.	1					6
87	Коррекционные игры с бегом.	1					6
88	Коррекционные игры с метанием и прыжками.	1					6
89	Подвижные игры с метанием и ловлей.	1					6
90	Подвижные игры с ловлей.	1					6
91	Подвижные игры с перестроением и лазанием.	1					6
92	Игра в пионербол.	1					6
93	Коррекционные игры с ловлей.	1					6
94	Коррекционные игры с построением и перестроением.	1					6
95	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
96	Коррекционные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
97	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					6
98	Игра в пионербол.	1					6
99	Коррекционные игры.	1					6
100	Подвижные игры с ловлей.	1					6
101	Коррекционные игры с бросанием.	1					6
102	Подвижные игры с лазанием.	1					6
ИТОГО: 102 часа							

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список методической литературы:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушениями интеллекта (вариант 1) государственного казённого

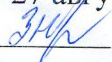
Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь	Количество
Гимнастическая скамейка	11 шт.
Гимнастический конь	1 шт.
Гимнастический козел	2 шт.
Канат для перетягивания	1 шт.
Канат для лазания	1 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Гимнастические маты	2 шт.
Обручи алюминиевые	10 шт.
Мячи баскетбольные	12 шт.
Мячи волейбольные	12 шт.
Мячи набивные	3 шт.
Мячи гимнастические	2 шт.
Мячи для метания	10 шт.
Мячи футбольные	3 шт.
Метбол	8 шт.
Фишки	12 шт.
Мост приставочный	2 шт.
Стойка для прыжков в высоту	1 шт.
Бревно напольное	1 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Фитбол	5 шт.
Бордюр-балансир	1шт.
Мячики - эспандеры	24шт.
Тактильная дорожка	1шт.
Балансировочный диск (круглый)	1шт.
Балансир табурет	1шт.
Эспандер ленточный	5шт.
Мячи резиновые (маленькие)	4шт.

Мяч медицинский с утяжелением	1 шт.
Игра в перекидывание мяча по веревке	2 шт.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
естественно-математического цикла
ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани
От 27 августа 2025 года №1


подпись Зарубицкая Н. Л.
Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР


Глазунова А.А.

подпись Ф.И.О
28 августа 2025 года