

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Управление образования Артемовского городского округа

МБОУ "СОШ № 19"

Приложение к АОООУО
(ФГОС 2021 в соответствии с ФАОП),
утверждена приказом директора МБОУ «СОШ №19»

№48 от 09.06.2023

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»**

начальное общее образование, 1-4 классы

1. *Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы*

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе

участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. *Общая характеристика физической культуры*

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка,

как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

3. Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). I класс 99 часов в год (3 ч. в неделю), II–IV классы – 102 часов в год (3 часа в неделю).

4. Содержание учебного предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся 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 ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (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:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление 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. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

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

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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.

Учебно-тематическое планирование для 1 класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре.	
1	Инструкция №10 правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Подвижные игры на свежем воздухе «совушка», «к своим флажкам».	1
2	Подвижные игры на свежем воздухе «совушка», «пятнашки», «море волнуется»	1
3	Подвижные игра на свежем воздухе «У медведя во бору», «Запрещенное движение»	1
4	Подвижные игра на свежем воздухе «У медведя во бору», «Запрещенное движение»	1
5	Подвижные игра на свежем воздухе «Гуси лебеди», «Совушка»	1
6	Подвижные игра на свежем воздухе «Гуси лебеди», «Совушка»	1

7	Подвижные игра на свежем воздухе «Сторож», «Совушка»	1
8	Подвижные игра на свежем воздухе «Сторож», «Совушка»	1
9	Как возникли физические упражнения. Подвижные игры «Попрыгунчики-ворубушки», «Белые медведи»	1
10	Беговые упражнения. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
11	Инструкция №13.Строевые упражнения. Бег на скорость	1
12	Челночный бег. Для чего нужна физическая физкультура.	1
13	Челночный бег. Подвижные игры.	1
14	Прыжки через скакалку. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
15	Прыжки в длину с места. Формирование осанки.	1
16	Метание малого мяча. Подготовка к ГТО. Подвижные игры.	1
17	Метание малого мяча по вертикальной мишени. Подвижные игры.	1
18	Метание малого мяча в цель.	1
19	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
20	Прыжки через скакалку. Прием и передача мяча. Развитие координации.	1
21	Прием и передача мяча. Подвижные игры.	1
22	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1
23	Прием и передача мяча. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
24	Волейбол. Подбрасывание мяча. Подвижные игры.	1
25	Игровые упражнения.	1
26	Инструкция №11 на уроке по гимнастике. Утренняя зарядка Возникновение физической культуры у древних людей. Группировка присев, сидя, лежа.	1
27	Группировка. Перекаты в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
28	Подвижные игры «Поймай рыбку», «Запрещенное движение.»	1
29	Группировка присев, сидя, лежа. Перекаты в группировке	1
30	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1
31	Подвижные игры «Голова и хвост». Развитие ловкости.	1
32	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической стенке.	1
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
34	Подвижные игры «Совушка», «Воробы-попрыгунчики»	1
35	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивания	1
36	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
37	Подвижные игры «Третий лишний»	1

38	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Ходьба по гимнастической скамейке. Подтягивания	1
39	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
40	Подвижные игры : «Третий лишний», «Совушка»	1
41	Лазанье по канату Подтягивания в висе на низкой перекладине.	1
42	Лазанье по канату Упражнение на гибкость.	1
43	Подвижные игры : «Третий лишний», «Совушка»	1
44	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
45	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1
46	Подвижные игры «Ворота», «Голова и хвост»	1
47	Игровые упражнения.	1
48	Игровые упражнения.	1
49	Инструкция №12 по лыжной подготовке. Физические упражнения, их влияние на организм	1
50	Передвижение на лыжах. Посадка лыжника.	1
51	Подвижные игры «Белки, шишки и орехи»	1
52	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг.	1
53	Посадка лыжника. Ступающий шаг.	1
54	Подвижные игры «Белки, шишки и орехи», «Совушка»	1
55	Скользкий шаг Спуск в низкой стойке.	1
56	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
57	Подвижные игры «Белки, шишки и орехи», «Совушка»	1
58	Повороты переступанием. Скользящий шаг.	1
59	Скользкий шаг Движения руками во время скольжения.	1
60	Подвижные игры «Без пары», «Белки, шишки и орехи»	1
61	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг.	1
62	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг.	1
63	Подвижные игры «День и ночь». Развитие ловкости.	1
64	Спуск в низкой стойке. Подъем на лыжах.	1
65	Прохождение дистанции до 1000м.	1
66	Подвижные игры «Ловушки- перебежки»	1
67	Инструкция №15 на уроке по подвижным игр. Упражнение со скакалками. Подвижные игры.	1
68	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1

69	Подвижные игры «Успевай, не зевай», «День и ночь»	1
70	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1
71	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	1
72	Подвижные игры «Успевай, не зевай», «День и ночь»	1
73	Ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра	1
74	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
75	Подвижные игры «Гуси-лебеди»	1
76	Инструкция №10, №15. Физическая культура. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1
77	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
78	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору»	1
79	Упражнение на выносливость-вис на время. Подвижная игра «Ночная охота»	1
80	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Сторож и воробьи».	1
81	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «У медведя во бору»	1
82	Тестирование в подъеме туловище из положения, лежа за 30 сек. Подвижная игра	1
83	Броски мяча в кольцо различными способами. Подвижные игры.	1
84	Веселые эстафеты с предметами	1
85	Ведение мяча в движении, броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1
86	Инструкция №13. Ведение мяча в движении, броски и ловля мяча. Подвижные игры.	1
87	Подвижные игры «Воробьи-попрыгунчики», «У медведя во бору»	1
88	Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Вороны воробьи»	1
89	Круговая тренировка. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
90	Подвижные игры «Воробьи-попрыгунчики», «У медведя во бору»	1
91	Метание мяча на дальность. Подвижные игры «Колдунчики»	1
92	Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
93	Подвижные игры «Вызов номеров»	1
94	Шестиминутный бег на выносливость; правила игры в футбол.	1
95	Знакомство с эстафетами. Игра «Запрещенное движение»	1
96	Подвижные игры «Вызов номеров»	1
97	Высокий старт. Бег 1000 м. Подвижные игры	1
98	Повторение и обобщение изученного за год. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1
99	Подвижные игры «Эстафеты»	1
	Итого:	99

Учебно-тематическое планирование для 2 класса.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре.	
1	Инструкция №10,13. Правила безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Ловишка».	1
2	Техника бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	1
3	Бег 30м (к). Подвижная игра «Хвостик»	1
4	Челночный бег 3х10м (к). Подвижные игры.	1
5	Основные физические качества. Низкий старт с ускорением. Подвижная игра.	1
6	Техника метание мяча на дальность. Бег с изменением темпа движения. Подвижные игры.	1
7	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
8	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1
9	Метания мяча на дальность (к). Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
10	Упражнения на развитие координации движения. Бег 300м. Развития быстроты.	1
11	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1
12	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (к). Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	1
13	Беговые упражнения из различных исходных положениях. Подвижная игра «Мышеловка».	1
14	Бег 1000м. Развитие выносливости.	1
15	Бег 1000м. Развитие выносливости	1
16	Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек (к). Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
17	Тестирование наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.	1
18	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1

19	Подтягивании на низкой перекладине из виса лежа (к). Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
20	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Подвижная игра «Вышибалы»	1
21	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1
22	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.	1
23	Броски малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1
24	Броски малого мяча в вертикальную цель (к). Подвижные игры.	1
25	Игровые упражнения.	1
26	Инструкция № 11. Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Подвижные игры «Волк во рву»	1
27	Группировка. Перекаты в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
28	Упоры, седы, упражнения в группировке	1
29	Кувырок вперед. Ползание по гимнастической скамейке.	1
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1
31	Подтягивание в висе лежа Кувырок вперед (к).	1
32	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. Стойка на лопатках.	1
33	Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке,	1
34	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Стойка на лопатках (зачет)	1
35	Гимнастические упражнения: «мост» из положения лежа. Подвижная игра «Удочка»	1
36	Гимнастические упражнения: «мост» из положения лежа. Подвижная игра «Удочка»	1
37	Гимнастический «мост» из положения, лежа (к). Подвижная игра «Кот и мыши».	1
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1
39	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
40	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
41	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Подтягивание (к).	1
42	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
43	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом (к)	1
44	Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1
45	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1

46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
48	Игровые упражнения.	1
49	Инструкция №12 на уроке по лыжной подготовке. Спортивная одежда и обувь. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	1
50	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом.	1
51	Передвижение скользящим шагом 30 м (к). Ступающий шаг.	1
52	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
54	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	Спуски в низкой стойке (к). Торможение способом падения на бок. Эстафеты.	1
56	Ступающий шаг. Торможение «плугом». Эстафеты.	1
57	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
58	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах, одновременный одношажный ход.	1
59	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Торможение «плугом»	1
60	Попеременный двухшажный ход (с палками) (к). Эстафеты.	1
61	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
62	Повороты на месте. Эстафеты.	1
63	Передвижение на лыжах до 1000м (к) Развитие выносливости.	1
64	Инструкция № 15. Первые спортивные соревнования. Вращение обруча. Круговая тренировка.	1
65	Специальные передвижения без мяча. Остановка в шаге и прыжком. Эстафета	1
66	Ведение мяча на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой (к).	1
67	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
68	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Ловля и передача мяча на месте и в движении (к). Подвижная игра «Попади в мяч».	1
70	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1

71	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину (к). Эстафета.	1
72	История появления мяча. Выполнение волейбольных упражнений. Подвижные игры.	1
73	Выполнение волейбольных упражнений. Подвижные игры.	1
74	История зарождения древних Олимпийских игр. Нижняя подача. Подвижная игра «Поймай подачу»	1
75	Нижняя подача (к). Подвижная игра «Поймай подачу»	1
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1
77	Игровые задания с мячом. Развитие ловкости.	1
78	Игровые задания с мячом. Развитие ловкости.	1
79	Инструкция №10, №15. Владения мячом на месте и в движении	1
80	Упражнение с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости	1
81	Упражнение с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости	1
82	Упражнение с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости	1
83	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
84	Выполнение простейших закаливающих процедур. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
85	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (к). Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
86	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
87	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
88	Тестирование подъема туловища за 30 сек. Упражнение с мячом.	1
89	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к)	1
90	Спортивная игра в футбол. Развитие ловкости.	1
91	Инструкция №13. Прыжок в высоту с прямого разбега. Спортивная игра	1
92	Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег. 3x10м (к). Спортивная игра в футбол.	1
93	Тестирование виса на время. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
94	Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
95	Прыжок в длину с места (к). Подвижная игра «Вышибалы	1
96	Высокий старт. Подвижные игры «Колдунчики», «Белые медведи»	1
97	Бег на 30 м с высокого стар (к). Метание мяча. Подвижные игры «Горелки»	1
98	Метание мяча на дальность (к). Подвижная игра «Пустое место»	1
99	Повторение. Кроссовый бег.	1
100	Повторение. Эстафетный бег. Подвижные игры по выбору детей.	1
101	Повторение. Подвижные игры по выбору детей	1

102	Повторение. Подвижные игры по выбору детей	1
	Итого	102

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре.
Физическая культура. 3 класс. 102 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуры	
1	Инструкция №10 правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Инструкция №13 на уроках по легкой атлетике. Бег на 30м и 60м с высокого старта. Значение разминки.	1
2	Бег на 30м (к). Техника метание мяча на дальность. Подвижные игры	1
3	Техника метание мяча. Развитие ловкости.	1
4	Бег с ускорением. Метание мяча. Подвижные игры	1
5	Челночный бег 3х10м (к). Подвижные игры.	1
6	Комплекс ОРУ на осанку. Развитие ловкости, быстроты.	1
7	Правила и особенности игры в футбол. Метание мяча на дальность (к). Подвижные игры.	1
8	Равномерный шестиминутный бег. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
9	Легкий бег. Прыжок в длину с места.	1
10	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Броски мяча в вертикальную цель. Подвижные игры.	1
11	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
12	Прыжок в длину с места (к). Развитие прыгучести	1
13	Бег на 500м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
14	Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
15	Основы знаний. Тестирование подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 сек. Подвижные игры.	1
16	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижные игры.	1
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (к). Подвижные игры.	1
18	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
19	Ведение мяча с изменением направления движения (к). Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
20	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижные игры.	1

21	Тестирование волевых качеств. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижные игры.	1
22	Ведение мяча (к). Подвижные игры.	1
23	Броски в кольцо одной рукой от плеч. Эстафеты.	1
24	Броски в кольцо одной рукой от плеч. Эстафеты.	1
25	Инструкция №11 на уроке по гимнастике. Строевые упражнения.	1
26	Развитие физической культуры у Древней Руси. Лазанье по канату. Кувырок вперед.	1
27	Кувырок вперед. Развитие гибкости.	1
28	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре. Кувырок вперед	1
29	Разновидности физических упражнений. Кувырок вперед (к). Упражнения в висе стоя и лежа	1
30	Лазанье по гимнастической стенке. Развитие ловкости.	1
31	Лазанье по гимнастической стенке. Развитие ловкости.	1
31	Стойка на лопатках. «Мост из положения, лежа на спине». Упражнения на равновесие.	1
32	Стойка на лопатках (к). «Мост из положения, лежа на спине». Упражнения на равновесие.	1
33	Упражнения на гимнастической стенке. «Мост» из положения, лежа на спине. Подвижные игры.	1
34	Стойка на лопатках. Развитие гибкости.	1
35	Лазанье по наклонной скамье. «Мост» из положения, лежа на спине (к). Упражнения в висе стоя и лежа.	1
36	Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
37	Акробатические упражнения. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие	1
38	Акробатическое соединение. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд (к).	1
39	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижные игры.	1
40	Подтягивание в висе (к). Прыжки через скакалку.	1
41	Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье по канату. Подвижные игры.	1
42	Упражнения на гимнастической стенке. Лазанье по канату. Подвижные игры.	1
43	Упражнение на гимнастической стенке.	1
44	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1
45	Игровые упражнения	1
46	Инструкция №12 на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг. Повороты переступанием.	1
47	Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
48	Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
49	Передвижение скользящим шагом (к). Повороты переступанием.	1
50	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
51	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1

52	Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
53	Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Подъем «елочкой»	1
55	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Подъем «елочкой»	1
56	Попеременный двухшажный ход (к). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
57	Прохождение дистанции до 1000м. Спуски в высокой стойке (зачет).	1
58	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
59	Прохождение дистанции 1000 м.	1
60	Чередование ступающего и скользящего шага. Прохождение дистанции 1000м.	1
61	Инструкция №15. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1
62	Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»	1
63	Ведение мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах»	1
64	Ведение мяча (к). Развитие ловкости.	1
65	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра.	1
66	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски мяча двумя руками от груди с места. Подвижная игра.	1
67	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча. Удар по неподвижному и катящему мячу	1
68	Удар по неподвижному и катящему мячу, ведения мяча. Подвижные игры.	1
69	Удар по неподвижному и катящему мячу, ведения мяча. Подвижные игры.	1
70	Ведение мяча . Спортивная игра.	1
71	Ведение мяча (к). Спортивная игра.	1
72	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1
73	Игровые задания с мячом. Развитие ловкости.	1
74	Игровые задания с мячом. Развитие ловкости	1
75	Игровые задания с мячом. Развитие ловкости	1
76	Инструкция №15. История возникновения игры в волейбол. Прямая нижняя передача. Техника приема мяча снизу.	1
77	Правила игры в волейбол. Прямая нижняя передача. Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	1
78	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Спортивная игра.	1
79	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Спортивная игра.	1
80	Выполнение упражнений с мячом. Подвижная игра: «Не давай мяч водящему». Развитие двигательный качеств.	1
81	Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра.	1
82	Передача мяча сверху двумя руками. Спортивная игра .Подтягивание на низкой перекладине.	1
83	Упражнение с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1

84	Упражнение с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1
85	Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек (к). Упражнение с мячом.	1
86	Инструкция №13.История происхождение легкой атлетике. Правила простейших соревнований. Прыжок в длину с места	1
87	Прыжка в длину с места. Подвижные игры. Развитие прыгучести.	1
88	Прыжка в длину с места (к) Подвижные игры. Развитие прыгучести.	1
89	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1
90	Прыжок в высоту с прямого разбега (к).Развитие прыгучести.	1
91	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
92	Метание мяча на дальность. Развитие ловкости.	1
93	Метание мяча на дальность (к). Развитие ловкости	1
94	Низкий старт. Бег 30м.	1
95	Высокий старт. Бег 30м (к). Бег 60м. Подвижные игры.	1
96	Бег на 1000м. Развитие выносливости.	1
97	Эстафетный бег. Подвижные игры по выбору детей	1
98	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1
99	. Подвижные игры по выбору детей	1
100	Повторение. Подвижные игры по выбору детей	1
101	Повторение. Подвижные игры по выбору детей	1
102	Повторение. Подвижные игры по выбору детей	1
	Итого	102

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре.
Физическая культура. 4 класс. 102 часов (3 часа в неделю)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов
	Знания о физической культуре	
1	Инструкция №10 правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры. Инструкция №13 на уроках по легкой атлетике. Основы знаний. Бег на 30м. Подвижные игры.	1

2	Стартовые ускорения. Подвижные игры	1
3	Бег на 30м (к). 60м с высокого старта. Подвижные игры	1
4	Техника метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1
5	Техника метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1
6	Метание мяча Бег 60 м (к). Подвижные игры.	1
7	Роль и значение физических упражнений в подготовке солдат русской армии. Стартовые ускорения. Эстафеты.	1
8	Метания мяча на дальность (к). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
9	Равномерный бег 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
10	Равномерный бег 5-6 мин. Прыжок в длину с разбега (способом согнув ноги).	1
11	Челночный бег 3х10м). Прыжок в длину с места (к) Эстафеты.	1
12	Челночный бег 3х10м. (к). Подвижные игры.	1
13	Бег 1000м. Развитие выносливости. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
14	Броски мяча в горизонтальную цель. Тестирование вися и проверка волевых качеств. Подвижная игра.	1
15	Броски мяча в горизонтальную цель. Подтягивание из вися Подвижная игра.	1
16	Подтягивания в вися (к). Подвижные игры.	1
17	Поднимание туловища из положения лежа. Спортивная игра.	1
18	Поднимание туловища из положения лежа (к). Спортивная игра.	1
19	Ловля и передача большого мяча. Развития ловкости.	1
20	Поддачи и передачи мяча в парах Спортивная игра	1
21	Подвижная игра с мячом «Пионербол». Развитие ловкости	1
22	Подвижная игра с мячом «Пионербол». Развитие ловкости	1
23	Подвижная игра с мячом «Пионербол». Развитие ловкости	1
24	Игровые упражнения. Развития ловкости.	1
25	Инструкция №11 на уроке по гимнастике. Строевые упражнения.	1
26	Кувырок вперед. Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре Развитие гибкости	1
27	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре Развитие гибкости	1
28	Оказание первой помощи при мелких травмах. Кувырок вперед. Подвижные игры.	1
29	Разновидности физических упражнений: Кувырок вперед (к). Подвижные игры	1
30	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1
31	Стойка на лопатках. Упражнение на равновесие.	1
32	Гимнастический «мост» из положения лежа. Стойка на лопатках (к). Развитие гибкости.	1
33	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. Гимнастический «мост». Подвижные игры.	1
34	Гимнастический мост из положения, лежа на спине. Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	1
35	Гимнастический мост из положения, лежа на спине (к). Акробатическая комбинация .	1

36	Подводящие упражнения для разучивание опорного прыжка. Лазанье по канату в три приема.	1
37	Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.	1
38	Прыжки через скакалку. Опорный прыжок .	1
39	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
40	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	1
41	Поднимание туловище из положения лежа.	1
42	Подтягивание из вися лежа (д), из вися (м). Упражнение в равновесии. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.	1
43	Подтягивание из вися (к). Развитие силы.	1
44	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползание.	1
45	Игровые упражнения.	1
46	Вводный инструктаж по лыжной подготовки №12 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1
47	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	1
48	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. Скользящий шаг.	1
49	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками (к). Скользящий шаг.	1
50	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. Попеременный двухшажный ход.	1
51	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1
52	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах. Одновременный одношажный ход (зачет).	1
53	Подъемы и спуски с палками на лыжах Техника торможения и поворотов на лыжах упором. Развитие скоростно-силовых качеств	1
54	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором .	1
56	Повороты переступанием. Подъемы и спуски (к)	1
57	Повороты переступанием (к).Одновременный одношажный ход. Эстафеты.	1
58	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
59	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.	1
60	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
61	Инструкция №15. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Эстафеты.	1
62	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с места. Эстафеты.	1
63	Ведение мяча с изменением направления (зачет). Броски мяча двумя руками от груди с места. Эстафеты	1
64	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски мяча двумя руками от груди с места Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
65	Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски мяча двумя руками от груди с места Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
66	История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча. Удар по неподвижному и катящему мячу.	1

67	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведения мяча. Подвижные игры.	1
68	Удар по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча. Ведения мяча. Подвижные игры.	1
69	Ведение мяча (зачет). Спортивная игра	1
70	Учебно-тренировочная игра. Мини- футбол.	1
71	Учебно-тренировочная игра. Мини- футбол	1
72	Учебная игра. Пионербол.	1
73	Игровые задания с мячом. Развития ловкости	1
74	Игровые задания с мячом. Развития ловкости	1
75	Инструкция №15. История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Прямая нижняя передача. Техника приема и передачи мяча через сетку.	1
76	Прямая нижняя подача. Техника приема мяча снизу и передачи мяча через сетку.	1
77	Прямая нижняя подача. Техника приема мяча снизу и передачи мяча через сетку.	1
78	Прием мяча снизу. Подбрасывания мяча на заданную высоту. Подвижная игра: «Не давай мяч водящему»	1
79	Прием мяча снизу. Подбрасывания мяча на заданную высоту. Подвижная игра: «Не давай мяч водящему»	1
80	Пионербол с элементами волейбола	1
81	Основы знаний. Правила занятий в бассейне. Выполнение упражнений с мячом.	1
82	Упражнения с мячом, направленные на развития координации движений и ловкости. Подтягивание на перекладине.	1
83	Упражнения с мячом, направленные на развития координации движений и ловкости	1
84	Упражнение с мячом. Подъем туловища из положения лежа .	1
85	Инструкция №15, №13. Правила простейших соревнований. Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места	1
86	Прыжка в длину с места (зачет) Подвижные игры. Развитие двигательных качеств.	1
87	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.	1
88	Прыжок в высоту с прямого разбега (зачет). Подвижные игры.	1
89	Упражнения с мячом, направленные на развития координации движений и ловкости	1
90	Упражнения с мячом, направленные на развития координации движений и ловкости	1
91	Метание мяча на дальность (зачет). Развитие ловкости	1
92	Низкий старт. Стартовые ускорения. Финиширование. Бег 30м.	1
93	Высокий старт. Бег 30м (зачет). Бег 60м. Подвижные игры.	1
94	Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95	Бег на 1000м. Развитие выносливости.	1
96	Бег на 1000м. Развитие выносливости	1
97	Народные подвижные игры.	1
98	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1

99	Народные подвижные игры.	1
100	Подвижные игры по выбору детей.	1
101	Подвижные игры по выбору детей.	1
102	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игровые упражнения. Подведение итогов урока	1
	Итого	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 135955613336665976574499022560335136778487908098

Владелец Насущный Владимир Викторович

Действителен с 20.06.2023 по 19.06.2024