

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с.
Обшаровка Приволжского района Самарской области»

Адрес: 445550, Самарская область, Приволжский район, с. Обшаровка, ул.
Советская, 98, Телефон (факс): (84647) 93236, mail: gscou_prv@63edu.ru

Рассмотрено на заседании методического объединения 25 августа 2025 года	Проверено И.о. заместителя директора по УВР _____ О.Н. Никитиной 25 августа 2025 года	«Утверждаю» Директор ГБОУ школы-интерната с.Обшаровка _____ Н.В. Шабашева Пр. № 340 от 26 августа 2025года
---	---	--

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
предметная область
«Физическая культура»
1 вариант
1 подг. – 4 классы**

Составитель программы:
Гейдарова Татьяна Александровна
учитель высшей
квалификационной категории

Обшаровка, 2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1подг. - 4 классов разработана с учётом требований ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к результатам освоения АООП.

Программа «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- примерной адаптированной основой общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1).

Нормативно-правовой и методологической основой составления Программы являются:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012г.);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. №1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирована в Минюсте РФ 30 декабря 2022 г., регистрационный №71930;

- СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09 2020 г. №28);
- Адаптированной основной образовательной программы государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области» на 2024 – 2025 учебный год;
- Устава государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Учебного плана государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области»
- Локальных актов государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с. Обшаровка Приволжского района Самарской области».

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:

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.

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 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 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.

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.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах:

Достаточный уровень	Минимальный 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	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

выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	мероприятиях.
--	---------------

Количество часов по годам:

Классы	I^{подг.}	I	II	III	IV
Количество часов в год	99	99	102	102	102

I¹ класс (3ч в неделю)

СВЕДЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Одежда и обувь для занятий.

Практический материал

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле», «Пузырек».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук.

«Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

Упражнения для формирования правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.

Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.

Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

Упражнения для ног. Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками».

Упражнения с предметами (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и

враспынную. Ходьба, обходя предметы.

Бег. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Прыжки. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Лыжная прогулка.

СВЕДЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Санки. Правильно садиться на санки, катание на санках по дорожке.

Игры: «Кто быстрее из круга?», «Поезд».

Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «У медведя во бору», «Утятта», «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два Мороза», «Салки в кругу». бросанием, ловлей, метанием.

Уровни освоения предметных результатов		
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1^{подг.} класс	Представления о физической культуре.	Представления о физической культуре как средстве укрепления организма, физического развития и физической подготовки человека.
	Практическое освоение некоторых элементов гимнастики и подвижных игр.	Практическое освоение некоторых элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных играх.
	Выполнение простого комплекса утренней гимнастики под руководством учителя.	Выполнение простых комплексов утренней гимнастики под руководством учителя.

	Выполнение основных строевых команд с опорой на образец.	Выполнение основных строевых команд по инструкции учителя.
	Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями с опорой на образец учителя.	Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
	Знание основных правил бережного обращения со спортивным инвентарем. Соблюдение правил техники безопасности под контролем учителя.	Знание основных правил бережного обращения со спортивным инвентарем. Соблюдение правил техники безопасности.
	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

Учебно – тематический план

Класс	Виды упражнений, время.					Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Игры	
1 подг. класс	4	32	27	16	20	99

1 класс (3 ч в неделю)

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами

Элементы акробатических упражнений

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны

Лазанье

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку

Висы

Упор в положении присев и лежа на матах

Равновесие

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении

Ходьба

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на

пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Прыжки

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)

Метание

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой

Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир

Подвижные игры

«Слушай сигнал», «Космонавты»

Коррекционные игры

«Запомни порядок», «Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»

Игры с бегом и прыжками

«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит»

Игры зимой

«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»

Уровни освоения предметных результатов		
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
1 класс	Представления о физической культуре.	Представления о физической культуре как средстве укрепления организма, физического развития и физической подготовки человека.
	Практическое освоение некоторых элементов гимнастики и подвижных игр.	Практическое освоение некоторых элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных играх.
	Выполнение простого комплекса утренней гимнастики под руководством учителя.	Выполнение простых комплексов утренней гимнастики под руководством учителя.
	Выполнение основных строевых команд с опорой на образец.	Выполнение основных строевых команд по инструкции учителя.
	Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями с опорой на образец учителя.	Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
	Знание основных правил бережного обращения со спортивным инвентарем. Соблюдение правил техники безопасности под контролем учителя.	Знание основных правил бережного обращения со спортивным инвентарем. Соблюдение правил техники безопасности.
	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

Учебно – тематический план

Класс	Виды упражнений, время.					Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Игры	
1	4	32	27	16	20	99

класс						
-------	--	--	--	--	--	--

2 класс (3 ч в неделю)

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.

Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками

Элементы акробатических упражнений

Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги

Лазанье

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

Висы

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии

Ходьба

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке

Бег

Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин

Прыжки

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)

Метание

Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)

Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг.

Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

Подвижные игры

«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»

Игры с бегом и прыжками

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Игры зимой

«Лучшие стрелки»

	Уровни освоения предметных результатов	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.

2 класс	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш», «Класс стой!»	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.
	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову с показом педагога.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.
	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м.
	Прыжки в длину и высоту с шага.	Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега (3-4 м), в высоту с прямого разбега.

Учебно – тематический план

Класс	Виды упражнений, время.					Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Игры	
2 класс	4	32	28	16	22	102

3 класс (3 ч в неделю)

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте

(направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами

Элементы акробатических упражнений

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.

Пролезание сквозь гимнастические обручи

Висы

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле

Равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.

Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными

положениями рук

Опорные прыжки

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа

Ходьба

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.

Ходьба с контролем и без контроля зрения

Бег

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

Прыжки

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание

Метание

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места

Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба

вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени

Подвижные игры

«Два сигнала», «Запрещенное движение»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»

Игры с бегом и прыжками

«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»

Игры зимой

«Вот так карусель!», «Снегурочка»

3 класс	Уровни освоения предметных результатов	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Знать и выполнять правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под контролем учителя.	Знать и выполнять правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	Выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	Выполнять построение в колонну, шеренгу.
	Выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет по инструкции учителя.	Выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет.
	Выполнять размыкание и смыкание приставными шагами по инструкции.	Выполнять размыкание и смыкание приставными шагами.
	Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом по инструкции.	Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.
	Выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с	Выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без

	предметами и без предметов по образцу.	предметов.
	Выполнять лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь обруч по образцу.	Выполнять лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь обруч.
	Бег в медленном темпе до 3мин, на скорость до 30 м, челночный бег (3*4м), чередуя ходьбу с бегом до 100м.	Бег в медленном темпе до 3мин, на скорость до 40 м, челночный бег (3*5м), чередуя ходьбу с бегом до 100м.
	Выполнять прыжки в длину с разбега 3-4 м.	Выполнять прыжки в длину с разбега 5-6 м.
	Выполнять метание малого мяча правой и левой рукой на дальность.	Выполнять метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.

Учебно – тематический план

Класс	Виды упражнений, время.					Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Игры	
3 класс	4	32	28	16	22	102

4 класс (3 ч в неделю)

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Основная стойка

Строевые упражнения

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».

Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом

Общеразвивающие упражнения без предметов

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя

Лазанье

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом.

Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла

Висы

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.

Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь

Равновесие

Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».

Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см

Опорные прыжки

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись

Ходьба

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

Бег

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м)
Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м

Прыжки

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)

Метание

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м

Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».

Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.

Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени

Подвижные игры

«Музыкальные змейки», «Найди предмет»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»

Игры с бегом и прыжками

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»

Игры с бросанием, ловлей и метанием

«Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой

«Снежком по мячу», «Крепость»

Пионербол

Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

4 класс	Уровни освоения предметных результатов	
	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
	Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя.	Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики.
	Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.	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.
	Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

	Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях.
--	--	---

Учебно – тематический план

Класс	Виды упражнений, время.					Всего часов.
	Знания о физической культуре	Легкая атлетика	Гимнастика	Лыжи	Игры	
4 класс	4	32	28	16	22	102

Система оценки достижений обучающимися 1'- 4классов

Оценки не выставляются в I¹· I и в первом полугодии II класса. Для стимулирования работы учеников, использовать только качественную оценку.

Оценка предметных результатов начинается со второго полугодия 2-го класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки.

Оценка «3» «удовлетворительно» выставляется, если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «4» «хорошо» — от 51% до 65% заданий;
«5» «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Материально-техническое обеспечение.

Оборудование спортзала.

- 1.Стенка гимнастическая.
- 2.Перекладина гимнастическая.
- 3.Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, набивные.
- 4.Палка гимнастическая.

5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Кегли.
8. Обруч пластиковый детский.
9. Планка, стойка для прыжков в высоту.
10. Теннисный стол.
11. Волейбольная сетка.
12. Мяч малый (теннисный).
13. Щит баскетбольный тренировочный.

Пришкольный стадион.

1. Игровое поле для футбола.
2. Площадка игровая волейбольная.

Мультимедийное оборудование.

1. ЭОР.
2. Компьютер.

Учебно – методическое обеспечение.

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Литература.

Для учителя:

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие-М.2002г
2. Минский Е.М. Подвижные игры: Пособие для учителей – М.1983г.
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
4. Журнал «Физическая культура в школе»
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд.Феникс,2005
6. А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.

