

бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нюксенская средняя общеобразовательная школа»

Принято

педагогическим советом
Протокол №1 от 30.08.23

Утверждено

приказом директора школы
от 30.08.23 №01-03/387



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ) ДЛЯ 1 - 4 классов**

на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Ермолинская Надежда Андреевна,

высшая квалификационная категория

с. Нюксеница
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) разработана на основании следующих документов: Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС, ФАООП и ФООП начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённое приказом №01-03/387 от 30.08.2023

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 и конькобежная 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.

Место предмета в базисном учебном плане.

В соответствии с требованиями Стандарта (п. 1. 13), учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение предмета «Физическая культура»

в 1 классе отводится 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебных недели

во 2 классе отводится 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебных недели

в 3 классе отводится 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебных недели

в 4 классе отводится 102 часа, 3 часа в неделю, 34 учебных недели

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- выполнять лазание по гимнастической стенке разноимённым и одноимённым способами,
- выполнять ходьбу без контроля зрения,
- выполнять прыжок в длину согнув ноги,
- выполнять подъём ступающим шагом на склон, спуск в основной стойке.

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 шести. 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

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 4-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

1 класс

	Раздел программы		Основные виды учебной деятельности	Воспитательный потенциал
	Виды программного материала			
I	Основы знаний о физической культуре	В ходе уроков	Изучение правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Знакомство с правильной осанкой, ходьбой, бегом, метаниями, прыжками	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. - Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися.
I	Физическое совершенствование			
1	Строевые приемы и перестроения	В ходе уроков	Построение в колонну по одному, Построение в шеренгу, равнение по разметке Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.	
2	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	В ходе уроков	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 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, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир	
3	Гимнастика с основами акробатики	21	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны Произвольное лазанье по гимнастической стенке, Упор в положении присев и лежа на матах Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	- Способствовать развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование у обучающихся культуры здорового

				ибезопасного образа жизни
4	Легкая атлетика	28	<p>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</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному.</p> <p>Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух, на месте и с продвижением вперед, метание малого мяча с места на дальность.</p>	<p>- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни.</p> <p>- Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности. понятий, приёмов.</p> <p>- Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.</p>
5	Лыжная подготовка	18	<p>Подбор, переноска и одевание лыж. Построение с лыжами и на лыжах.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.</p> <p>Поворот переступанием на месте. Соблюдение правил техники безопасности на лыжах.</p>	<p>- Развивать у обучающихся мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>- Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов.</p> <p>- Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.</p>
6	Подвижные игры	32	<p>«Слушай сигнал», «Космонавты», «Удержись на месте»</p> <p>«Запомни порядок», «Летает — не летает»</p> <p>«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»</p> <p>«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»</p>	<p>- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни.</p> <p>- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на</p>

				основе восприятия элементов действительности.
--	--	--	--	---

2 класс

	Раздел программы		Основные виды учебной деятельности	Воспитательный потенциал
	Виды программного материала			
I	Основы знаний о физической культуре	В ходе уроков	Изучение правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Знакомство с правильной осанкой, ходьбой, бегом, метаниями, прыжками	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. - Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися.
II	Физическое совершенствование			
1	Строевые приемы и перестроения	В ходе уроков	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	
2	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	В ходе уроков	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 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, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.	
3	Гимнастика с основами акробатики	21	<p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги</p> <p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.</p> <p>Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча</p> <p>В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках</p>	<p>- Способствовать развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p>
4	Легкая атлетика	28	<p>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</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м.</p> <p>Медленный бег до 2 мин</p> <p>Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега</p> <p>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</p>	<p>- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни.</p> <p>- Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности. понятий, приёмов.</p> <p>- Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.</p>
5	Лыжная подготовка	19		<p>- Развивать у обучающихся мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>- Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий,</p>

				приёмов. - Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.
6	Подвижные игры	34	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. - Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.

3 класс

	Раздел программы		Основные виды учебной деятельности	Воспитательный потенциал
	Виды программного материала			
I	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Изучение правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Знакомство с правильной осанкой, ходьбой, бегом, метаниями, прыжками	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. - Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися.
II	Физическое совершенствование			
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	В процессе уроков	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 Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир,	

			<p>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</p> <p>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!»</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений</p> <p>Различать и выполнять строевые команды</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами</p>	
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	<p>Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)</p> <p>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</p> <p>Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения присед</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности</p> <p>Проявлять качества силы и координации</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p>	- Способствовать развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
3	Легкая атлетика	28	<p>Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения</p> <p>Понятие <i>высокий старт</i>. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i>. Ознакомление с</p>	<p>- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни.</p> <p>- Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы</p>

			<p>прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i></p> <p>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</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков набивного мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	<p>учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности. понятий, приёмов.</p> <p>- Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.</p>
4	Подвижные игры	34	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	<p>- Развивать у обучающихся мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>- Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов.</p>

			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	- Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.
7	Лыжная подготовка	19	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. - Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.

4 класс

	Раздел программы		Основные виды учебной деятельности	Воспитательный потенциал
	Виды программного материала			
I	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Изучение правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов Знакомство с правильной осанкой, ходьбой, бегом, метаниями, прыжками	Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни. - Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. - Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися.
II	Физическое совершенствование			
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие	В процессе уроков	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. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными	

			<p>движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>	
2	Гимнастика с элементами акробатики	21	<p>Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом.</p> <p>Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.</p> <p>Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь</p> <p>Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>	<p>- Способствовать развитию у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни</p>
3	Легкая атлетика	28	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых</p>	<p>- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни.</p> <p>- Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>- Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия</p>

			<p>упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы,</p>	<p>элементов действительности. понятий, приёмов.</p> <p>- Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.</p>
4	Подвижные игры	34	<p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>- Развивать у обучающихся мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.</p> <p>- Привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приёмов.</p> <p>- Побуждать обучающихся на уроке соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения.</p>
7	Лыжная подготовка	19	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p>	<p>- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни.</p> <p>- Реализовывать воспитательные</p>

		<p>при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,</p>	<p>возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.</p> <p>.</p>
--	--	---	---