

## Рабочая программа учебного предмета Физическая культура 1-4 класс

### 1. Планируемые результаты

**Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета:**

#### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **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.

## **2. Содержание предмета**

### **1 класс**

**Общие сведения:** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

#### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

**Практический материал:** ( размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом.Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»)

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

-*упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- *упражнения для мышц ног:* поднимание на носки.Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе ( медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:* сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками**: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами**: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

**Лазание и перелазание**: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

**Упражнения на равновесие**: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

## **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения:** Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

**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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **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.

## **Подвижные игры.**

**Теоретические сведения:** Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Коррекционные игры:** (« Наблюдатель», « Иди прямо»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).

**Игры с бегом и прыжками:** (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).

### **Межпредметные связи:**

- *математика:* Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко.

- *изобразительное искусство:* Основные и дополнительные цвета.

- *Развитие устной речи:* Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом.

## **2 класс**

### **Гимнастика:**

**Теоретические сведения:** понятие о правильной осанке, равновесии.

- *построения и перестроения:* ( построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц*: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)*: лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

- **с флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте ( по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазание и перелазание:** лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

**Равновесие:** ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

**Переноска грузов и передача предметов:** передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Теоретические сведения:** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** ( ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**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, чередование бега и ходьбы).

**Прыжки:** ( 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.

**Метание:** (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).



### **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

**Игры с бегом и прыжками:** ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

**Игры с метанием и ловлей:** (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « **Выбивало**»).

**Межпредметные связи:**-*математика:* Понятие: меньше на, больше на. Название и обозначение чисел.

*Русский язык:* Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

*Развитие устной речи:* Название предметов, характеристика их форме, цвету, размеру

### **3 класс**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

### **Гимнастика:**

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:*( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

### **Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы*: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание*: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с поднятием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

### **Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами-** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание:** лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов:** передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу .Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Теоретические сведения:**Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном , среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук.Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** ( понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

**Прыжки:** ( прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».

**Метание:**( метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность.

### **Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:**( « Два сигнала», « Запрещенное движение»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

**Игры с бегом и прыжками:** ( « Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

Межпредметные связи:

Математика:Масса. Единица массы- килограмм.Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

#### **4 класс**

**Общие сведения:**Физическое развитие. Осанка.Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд.Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

### **Упражнения без предметов:**

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

### **Упражнения с предметами:**

- **гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие:** равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений:** построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

## **Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Ходьба:** ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** ( медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; елочный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; 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). Метание теннисного мяча на дальность.

## **Подвижные игры:**

**Коррекционные игры:** (« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** ( « Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).



**Игры с бегом и прыжками:** (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»).

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

### **Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

### **Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени- секунда. Масса.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи:* Классификация предметов. Заучивание наизусть

## **3. Тематическое планирование**

### **1 класс**

№	Тема урока	Количество часов
1.	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1
2.	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Из каких частей состоит дорога. Правила для пешеходов.	1
3.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору». Поведение вблизи водоемов.	1
4.	Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	1
5.	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1
6.	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
7.	Обучение прыжку в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1

8.	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
9.	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара.	1
10.	Обучение основным исходным положениям , стойка ноги врозь, руки на поясе.	1
11.	Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками.	1
12.	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	1
13.	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу.	1
14.	Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками.	1
15.	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.	1
16.	Разучивание комплекса упражнений с флажками. Махи флажками над головой. Игра «Салки».	1
17.	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Разбрасывание и собирание мячей.	1
18.	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз.	1
19.	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см , гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1
20.	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.	1
21.	Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	1
22.	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске, положенной на полу.	1
23.	Элементарные правила поведения во время игр.Игра «Кошки и мышки».	1
24.	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	1
25.	ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.	1
26.	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1

27.	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1
28.	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	1
29.	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Совушка».	1
30.	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	1
31.	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
32.	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.	1
33.	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1
34.	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	1
35.	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	1

## 2 класс

№	Тема урока	Количество часов
1.	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1
2.	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Игра «Волшебный мешок».	1
3.	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1
4.	Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	1
5.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».	1
7.	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях.	1
8.	Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	1
9.	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое	1

	место».	
10.	Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
11.	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	1
12.	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки». Поведение при общении с животными.	1
13.	Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»	1
14.	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	1
15.	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корректирующих упражнений.	1
16.	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах.	1
17.	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку.	1
18.	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.	1
19.	Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.	1
20.	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.	1
21.	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корректирующих упражнений.	1
22.	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.	1
23.	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	1
24.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног.	1
25.	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
26.	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий».	1
27.	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1
28.	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
29.	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру.	1

30.	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	1
31.	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	1
32.	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	1
33.	Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м.	1
34.	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	1

### 3 класс

№	Тема урока	Количество часов
1.	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1
2.	Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной». Безопасная дорога.	1
3.	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра « Повторяй за мной».	1
4.	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	1
5.	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	1
6.	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	1
7.	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор. Дорожная разметка.	1
8.	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	1
9.	Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	1
10.	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.	1
11.	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте	1
12.	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.	1
13.	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища.	1
14.	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1

15.	Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны.	1
16.	Упражнения по подтягиванию стопы веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.	1
17.	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1
18.	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
19.	Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.	1
20.	Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
21.	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1
22.	Перебаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	1
23.	Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево. Безопасное поведение вблизи водоемов.	1
24.	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	1
25.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне.	1
26.	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1
27.	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1
28.	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
29.	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
30.	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.	1
31.	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Помощь при ушибах.	1
32.	Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого меча правой и левой рукой. Игра «Боулинг».	1
33.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ.	1
34.	Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1
35.	Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1

№	Тема урока	Количество часов
1.	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.	1
2.	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».	1
3.	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
4.	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка». Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре.	1
5.	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1
6.	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Движение по дороге при отсутствии тротуара..	1
7.	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1
8.	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1
9.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад . Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1
10.	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.	1
11.	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1
12.	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами.	1
13.	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	1
14.	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах.	1
15.	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение». Правила безопасного поведения на улице.	1
16.	Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	1
17.	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	1
18.	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.	1
19.	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.	1
20.	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка». Вызов экстренных служб.	1

21.	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	1
22.	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». Вредные привычки. Профилактика.	1
23.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	1
24.	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	1
25.	Повторение техники кувырков вперед и назад.	1
26.	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	1
27.	Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».	1
28.	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,	1
29.	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.	1
30.	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.	1
31.	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	1
32.	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1
33.	Повторение игры «Салки». ОРУ.	1
34.	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	1
35.	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	1



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Петухова Любовь Ивановна

Действителен с 02.02.2022 по 02.02.2023