

Краснодарский край Приморско – Ахтарский район станица Бриньковская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 5
имени Г.Я. Бахчиванджи

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 5

М.О. Приморско – Ахтарский район

09.08.2022 года протокол №1

Председатель педсовета

С.В. Стрижко



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(индивидуальное обучение на дому)

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов 68 часов

Учитель Зикрань Инна Анатольевна, учитель начальных классов МБОУ СОШ № 5

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования обучающихся обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599) с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015г., №4/15).

Адаптированная рабочая программа по физической культуре - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы обучающимися с умственной отсталостью в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1-4 классы).

1 Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Планируемые результаты представлены **личностными и предметными** результатами. Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

1 класс

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения. Представлены двумя уровнями овладения: *минимальным и достаточным*.

Минимальный уровень:

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание основных строевых команд;
- выполнение поворотов на месте;
- знание правил подвижных игр;
- представления о физической культуре как средстве физического развития;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - 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, подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- выполнение правил подвижных игр;

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

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание основных строевых команд;
- выполнение поворотов на месте;
- знание правил подвижных игр;
- представления о физической культуре как средстве физического развития;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 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, подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- выполнение правил подвижных игр;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 класс

Предметные результаты :

Минимальный уровень:

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание основных строевых команд;
- выполнение поворотов на месте под счет;
- знание правил подвижных игр;
- представления о физической культуре как средстве физического развития;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 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, подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- подача и выполнение строевых команд;
- выполнение правил подвижных игр;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание основных строевых команд;
- выполнение поворотов на месте под счет;
- знание правил подвижных игр;
- представления о физической культуре как средстве физического развития;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- 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, подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- подача и выполнение строевых команд;
- выполнение правил подвижных игр;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

«Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности)». «Чистота одежды и обуви». «Предупреждение травм во время занятий».

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Понятие о правильной осанке.

1. 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, колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения: упражнения на осанку,
3. Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине; в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
4. Лазание и перелезание. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
5. Висы. Упор в положении присев и лежа на матах
6. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 сек.). Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Кружение на месте и в движении.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

1. Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.
2. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м – бег, 15м – ходьба)
3. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места.
4. Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Правила поведения во время игр. Правила игр.

1. Игры без предметов.
2. Игры с элементами ОРУ.
3. Игры с бегом и прыжками.
4. Игры с бросанием, ловлей и метанием.
5. Коррекционные игры.

2 класс

Знания о физической культуре.

«Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности)». «Чистота зала, снарядов». «Формирование понятий: опрятность, аккуратность». «Физическое развитие. Осанка»

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Названия снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, равновесии.

1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «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 и корригирующие упражнения: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

3. Акробатические упражнения. Кувырок вперед на мате. Стойка на лопатках, согнув колени.

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

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

6. 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 начерченной линии.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о начале ходьбы и бега. Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

1. 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. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.

2. Бег. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 минут.

3. Прыжки. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

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

4. 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). Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Правила поведения во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

1. Игры без предметов.

2. Игры с элементами ОРУ.

3. Игры с бегом и прыжками.

4. Игры с бросанием, ловлей и метанием.

5. Коррекционные игры.

3 класс

Знания о физической культуре.

«Значение физических упражнений для здоровья человека». «Физическая нагрузка и отдых».

«Предупреждение травм во время занятий»

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

1. Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте 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!»

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, упражнения без предметов, с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

3. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. 2-3 кувырка вперед.

4. Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

5. Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, бревне.

6. 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.

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

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Правильное положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

1. Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.

2. Бег. Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег 3*5м. Бег на скорость до 40м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета). Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег

3. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15м. Прыжки в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание». Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 20м. прыжки с высоты с мягким приземлением.

4. Метание. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание мяча с места в цель. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Подвижные игры

Теоретические сведения. Правила поведения во время игр. Элементарные технико-тактические взаимодействия. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

1. Игры без предметов.

2. Игры с элементами ОРУ.

3. Игры с бегом и прыжками.

4. Игры с бросанием, ловлей и метанием.

5. Коррекционные игры

4 класс

Знания о физической культуре.

«Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)». «Физические качества». «Понятия о предварительной и исполнительной командах». «Значение и основные правила закаливания»

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

1. 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.
2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, упражнения без предметов, с предметами, упражнения на гимнастической стенке.
3. Акробатические упражнения. Кувырок назад. Комбинация из кувырков. «Мостик» с помощью учителя.
4. Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку и спезание с нее произвольным способом.
5. Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время.
6. Равновесие. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «Ласточка». Ходьба по напольному гимнастическому бревну.

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами лёгкой атлетики.

1. Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с выполнением движений для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба со сменой положений рук (вперед, вверх, с хлопками и др.). Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.
2. Бег. Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая) –расстояние 5-15 м. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.
3. Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см), на результат.
4. Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень). Метание на дальность, ширина коридора –10-15 м. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (1кг) различными способами двумя руками.

Подвижные игры и спортивные игры

Теоретические сведения. Правила поведения во время игр. Элементарные технико-тактические взаимодействия. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

1. Игры без предметов.
2. Игры с элементами ОРУ.
3. Игры с бегом и прыжками.
4. Игры с бросанием, ловлей и метанием.
5. Коррекционные игры
6. Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу. Учебная игра.

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
1 класс (17 часов)		
Знания о физической культуре. Лёгкая атлетика - 7 часов		
Знания о физической культуре - 1 час	Вводный инструктаж по ОТ. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беседа: <u>«Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности)»</u> . ОРУ на осанку.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте
Лёгкая атлетика- 6 часов	ОРУ без предметов. «Правила поведения на уроках легкой атлетики, предупреждение травм во время занятий». Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	
	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба в чередовании с бегом Перебежки 15-20 м.	
	ОРУ с обручами. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба на носках, на пятках	
	ОРУ с мячами. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки на двух ногах на месте. Перебежки по одному 15-20 м. подвижные игры.	

	ОРУ со скакалками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Перебежки по одному 15-20 м. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подготовка кистей рук к метанию.	сердечных сокращений. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
	ОРУ без предметов. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Прыжки на двух ногах с продвижением вправо, влево. Прием и передача мяча в шеренге.	
Знания о физической культуре. Гимнастика - 4 часа		
Знания о физической культуре-1 час	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. <u>«Чистота одежды и обуви»</u> . «Понятие о правильной осанке». Группировка, лежа на спине. Подлезание под препятствие. Подвижные игры.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Гимнастика – 3 часа	Упражнения на осанку. Группировка в упоре стоя на коленях. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды.
	Дыхательные упражнения. Передвижения на четвереньках по коридору 20-25 см. Упражнения в расслаблении мышц. Упор в положении присев на матах Перелезание через горку матов.	Описывают технику упражнений в лазании и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

	Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». Упор в положении лежа на матах. Стойка на носках (3-4 сек). Кружение в движении.	
Игры - 3 часа		
Игры - 3 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Подвижные игры без предметов. Подвижные игры с элементами ОРУ.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов Используют подвижные игры для активного отдыха Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
	ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом и прыжками. Коррекционные игры	
	ОРУ со скакалками. Подвижные игры с бросанием, ловлей, метанием. Коррекционные игры	
Знания о физической культуре . Лёгкая атлетика- 3 часа		
Знания о физической культуре - 1 час	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. «Предупреждение травм во время занятий». Беседа: «Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями». ОРУ на осанку ОРУ с флажками. «Элементарные понятия о ходьбе, беге,	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Взаимодействуют с учителем в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных .

	прыжках, метании». Медленный бег с сохранением осанки. Прыжки в длину с места	Описывают технику игровых действий и приёмов с предметами, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
Лёгкая атлетика – 2 часа	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Перебежки по одному 15-20 м. Прием и передача палок по кругу. Чередование бега с ходьбой. Перепрыгивание через набивной мяч. Броски и ловля волейбольных мячей.	
	ОРУ со скакалками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прием и передача флажков в шеренге и колонне. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	

2 класс (17 часов)

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре . Лёгкая атлетика – 5 часов		
Знания о физической культуре - 1 час	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. «Физическое развитие. Осанка» <u>Беседа: «Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности)».</u> ОРУ на осанку.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие
Лёгкая атлетика - 4 часа	Инструктаж «Правила поведения на уроках	

	легкой атлетики». Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ без предметов.	человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на носках Ходьба с изменением скорости. Бег с захлестыванием голени назад. Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6 м с места	
	ОРУ с обручами. Ходьба в полуприседе. Прыжки на одной ноге на месте Ходьба с изменением направлений по ориентирам. Бег на скорость 30м. Метание малого мяча на дальность.	
	ОРУ со скакалками. Ходьба по разметке. Бег на скорость 30м. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на одной ноге в стороны.	
Игры – 3 часа		
Игры- 3 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. ОРУ на осанку. «Правила поведения	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях

	во время игр». Подвижные игры без предметов.	физическими упражнениями. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов
	ОРУ с мячами. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (круг). Подвижные игры с бегом и прыжками	Используют подвижные игры для активного отдыха Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Знания о физической культуре. Гимнастика – 5 часов		
Знания о физической культуре- 1 час	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. <u>«Чистота зала, снарядов». «Понятие о правильной осанке, равновесии».</u> «Правила поведения на уроках гимнастики» Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая
Гимнастика - 4 часа	Беседа «Названия снарядов и гимнастических элементов». Кувырок вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые команды. Описывают технику упражнений в лазании и перелазании,

	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами.	составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений на гимнастической стенке, составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Беседа: «Физическое развитие. Осанка». Передвижение на четвереньках по полу с выполнением заданий (с толканием мяча). Кувырок вперед. Ходьба по полу по начерченной линии	
	ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком. Кружение в движении. Упор на гимнастической стенке в положении стоя	
Лёгкая атлетика - 4 часа		
Лёгкая атлетика – 4 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беседа: «Элементарные понятия о начале ходьбы и бега». Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. ОРУ на осанку.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Взаимодействуют с учителем в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных . Описывают технику игровых действий и приёмов с предметами, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях.
	«Ознакомление с правилами дыхания во время ходьбы и бега». Медленный бег до 2 мин. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с небольшого разбега. Прыжки в высоту с места	

	ОРУ с мячами. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Ходьба с перешагиванием через предметы	
	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением скорости. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	

3 класс (17 часов)

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре Лёгкая атлетика – 5 часов		
Знания о физической культуре - 1 час	Вводный инструктаж по ОТ. <u>«Значение физических упражнений для здоровья человека»</u> . <u>«Физическая нагрузка и отдых»</u> . <u>«Предупреждение травм во время занятий»</u> Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беседа: ОРУ на осанку	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Лёгкая атлетика- 4 часа	«Правила поведения на уроках легкой атлетики». «Правильное положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний». ОРУ с гимнастическими палками.	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.
	ОРУ с обручами. Понятие «высокий старт». Прыжки с ноги на ногу с	

	продвижением вперед (до 15м). Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Понятие «высокий старт». Челночный бег (3*5м). Прыжок в высоту до определенного ориентира.	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
	Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Метание большого мяча двумя руками из-за головы с места в стену.	
	ОРУ на осанку. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Бег на скорость до 40м. Ходьба в различном темпе. Метание мяча с места в цель.	
Игры – 3 часа		
Игры – 3 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. «Значение физических упражнений для здоровья человека». «Правила поведения во время игр». ОРУ на осанку. Подвижные игры без предметов.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов Используют подвижные игры для активного отдыха Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от
	ОРУ с мячами. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. Коррекционные игры.	

	ОРУ со скакалками. Подвижные игры с элементами ОРУ. Подвижные игры с бегом и прыжками Коррекционные игры.	изменения условий и двигательных задач. Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
Гимнастика – 4 часа		
Гимнастика - 4 часов	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. «Правила поведения на уроках гимнастики». Построение в колонну, шеренгу. Перекаты в группировке. Подвижные игры.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазании и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений на гимнастической стенке, составляют комбинации из числа разученных упражнений
	«Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий». Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставание предметов с пола.	
	Повороты на месте под счет. Кувырки вперед. Подготовка к выполнению опорного прыжка. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	
	Размыкание и смыкание приставными шагами. «Мостик» лежа на спине. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	

Лёгкая атлетика -3 часа

Лёгкая атлетика – 3 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беседа: «Предупреждение травм во время занятий». ОРУ на осанку. Бег на скорость до 40 м. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 20м.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге и в метании мяча.
	ОРУ с флажками. «Правильное положение тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний». Медленный бег до 3 минут. Метание мяча с места в цель	
	ОРУ со скакалками. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Челночный бег 3*5м. Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	

Гимнастика – 2 часа

Гимнастика – 2 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. «Предупреждение травм во время занятий». Ходьба по рейке гимнастической скамейки с доставание предметов с пола. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Стойка на одной ноге, друга в сторону, вперед , назад.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Описывают технику упражнений на гимнастической стенке, составляют комбинации из числа разученных упражнений . Различают строевые команды.
----------------------------	---	---

	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Упор на гимнастической скамейке, бревне. Кувырки вперед. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	Точно выполняют строевые команды.
--	---	-----------------------------------

4 класс (17 часов)

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре . Лёгкая атлетика – 5 часов		
Знания о физической культуре - 1 час	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беседа: « <u>Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности)</u> ». « <u>Физические качества</u> ». « <u>Понятия о предварительной и исполнительной командах</u> ». « <u>Значение и основные правила закаливания</u> » ОРУ на осанку	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Лёгкая атлетика – 4 часа	ОРУ без предметов. «Правила поведения на уроках легкой атлетики». Ходьба со сменой положений рук. Специальные беговые упражнения	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.
	ОРУ с гимнастическими палками. «Развитие двигательных способностей и физических качеств	

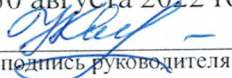
	средствами лёгкой атлетики». Челночный бег (3*10м).	Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
	ОРУ с обручами. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Понятие «низкий старт». Прыжки с ноги на ногу до 20м. . Сочетание различных видов ходьбы. Метание мяча на дальность, ширина коридора – 10-15м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат.	Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
	ОРУ со скакалками Сочетание различных видов ходьбы. Метание мяча на дальность, ширина коридора – 10-15м. Прыжки в длину способом «согнув ноги» на результат.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных. Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
Игры – 3 часа		
Игры – 3 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. «Правила поведения во время игр». ОРУ на осанку. Подвижные игры без предметов.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.
	ОРУ без предметов. «Элементарные технико-тактические взаимодействия». Подвижные игры без предметов.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов
	ОРУ со скакалками. Подвижные игры с бегом и прыжками. Коррекционные игры	Используют подвижные игры для активного отдыха. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
Гимнастика – 4 часа		
Гимнастика – 4 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. «Правила поведения	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях

	на уроках гимнастики». Сдача рапорта. Кувырок назад. Подвижные игры.	физическими упражнениями. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуясь правилами соблюдения безопасности.
	Беседа «Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики». Поворот кругом на месте Комбинация из кувырков. Вис на рейке гимнастической стенки на время.	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазании и перелазании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Комбинация из кувырков. «Мостик» с помощью учителя. Вис на рейке гимнастической стенки на время. Равновесие «ласточка».	Описывают технику упражнений на гимнастической стенке, составляют комбинации из числа разученных упражнений
	Поворот кругом на месте. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на наклонную гимнастическую скамейку. Кувырок назад. Равновесие «ласточка»	
Игры – 2 часа		
Игры – 2 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры в <i>пионербол</i> . ОРУ без предметов. Расстановка игроков на площадке. Ловля мяча над головой. Передача мяча руками	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов Используют подвижные игры для активного отдыха Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

	ОРУ на осанку Расстановка игроков на площадке. Подача одной рукой снизу. Розыгрыш мяча на три паса Правила перехода на площадке	
Лёгкая атлетика – 3 часа		
Лёгкая атлетика – 3 часа	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Беседа: «Понятия о предварительной и исполнительной командах». ОРУ на осанку. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3х10 м).	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге и в метании мяча.
	ОРУ с флажками. Ходьба в быстром темпе. Сочетание различных видов ходьбы Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень).	
	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба в приседе Специальные беговые упражнения Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. броски набивного мяча (1 кг) различными способами двумя руками.	

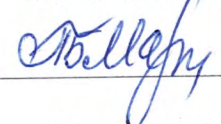
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов СОШ № 5
МО Приморско – Ахтарский район
от 30 августа 2022 года №1

 Квач Н.Ф.
подпись руководителя МО Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
МБОУ СОШ №5

 Мартыняк Т.Б.

30 августа 2022 года