

Областное казенное общеобразовательное учреждение «Новопоселёновская школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена
на заседании МО
протокол
от «28» августа 2019г. № 1

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол от «29» августа 2019г. № 1

Утверждаю
Директор ОКОУ
«Новопоселёновская школа-интернат»
Е.Ю.Иванова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физкультура»

1 – 4 классы

на 2019-2020 учебный год

Составитель:
Изварин В.В.

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по предмету физическая культура для 1 – 4 класса разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Цели примерной рабочей программы по физической культуре

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ПАООП) в качестве цели изучения физической культуры в(I') I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к

физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию. Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
11. 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.

Исходя из этого, целью примерной рабочей программы по физической культуре для 1-4 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (I¹) I–IV классы ПАООП для первого класса предусмотрено 99 часов в год.

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. В п. 4.2. Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 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.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

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.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

Для тех обучающихся, которые зачислились в 1 класс после 1 подготовительного можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

		(15 часов)	– бег, 15 м – ходьба).						
18. 19.			Перебежки группами и по одному.	2	К				
20. 21.			Прыжки в длину с места.	2	К				
22. 23.			Челночный бег (3x10)	2	К				
24.		Подвижные игры(4 часа)	Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	К	Строевые команды; беговая разминка.	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты
25.			Подвижная игра «Космонавты».	1	К				
26.			Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	К				
27.			Коррекционная игра «Летает не летает»	1	К				
28. 29.		(14 часов) Гимнастика	Размыкание на вытянутые руки в колонне.	2	К	Гимнастика.	Умения и навыки: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты
30. 31.			Повороты по ориентирам.	2	К	Упражнение.			
32. 33.			Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».	2	К	Команды учителя.			
34. 35.			Перестроение из одной шеренги в круг.	2	К	Правила			
36. 37.			Перестроение из одной колонны в круг.	2	К	поведения			
38. 39.			Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2	К				
40. 41.			Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	К				
				Игры с элементами общеразвивающих упражнений					
42.			«Вот так козы!».	1	К	Различные названия игр. Что такое правила	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи.
43.			«Совушка!».	1	К				
44.			«Слушай сигнал!».	1	К				
45.			«Удочка!».	1	К				
46.			«Мы солдаты!».	1	К				

		Подвижные игры (7 часов).	Игры с бегом и прыжками				игр.		
47.			«Гуси – лебеди!».	1	К				
48			«Прыгающие воробушки!».	1	К				
49.		Лыжная подготовка (14 часов).	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.	2	К	Правила безопасности при обращении с лыжами.	Умения и навыки: умение ходьбы приставным, скользящим шагом.	Текущий	Лыжи. Лыжные палки.
50.			Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	2	К				
51.			Ходьба приставным шагом.	2	К				
52.									
53.			Ходьба скользящим шагом.	2	К				
54.									
55.			Ходьба ступающим шагом.	1	К				
56.			Ходьба ступающим шагом.	1	К				
57.			Переноска лыж.	2	К				
58.									
59.		Гимнастика	Прогулки на лыжах.	1	К	Закаливание, физическая подготовка	Умения и навыки: выполнять разминку с игровыми упражнениями на	Текущий	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.
60.			Прогулки на лыжах.	1	К				
61.			Перекаты в положении лежа в разные стороны.	2	К				
62.			Произвольное лазание на гимнастической стенке не пропуская реек.	2	К				
63.			Подлезание под препятствие.	2	К				
64.		Перелазание через гимнастическую	2	К					
65.									
66.									
67.									
68.									
69.									

70.		Подвижные игры (10 часов)	скамейку.			гимнастической скамейке; лазать по гимнастической стенке.			
71.			Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	2	К				
72.									
		Подвижные игры (6 часов)	Игры с бегом и прыжками			Различные названия игр. Что такое правила.	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
73			«Быстро по местам!»	1	К				
74			«Кошка и мышки!»	1	К				
75.			«Пустое место!»	2	К				
76.									
			Игры с бросанием, ловлей и метанием						
77			«Метко в цель!»	1	К				
78		«Метко в цель!»	1	К					
79		Гимнастика(5часов)	Ходьба в чередовании с бегом.	1	К	Комплекс ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом	Текущий	Мячи. Гимнастические маты	
80			Ходьба по коридору шириной 20 см.	1	К				
81			Ходьба в чередовании с бегом (20м - ходьба, 20м – бег).	1	К				
82.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!».	2	К				
83.									
		Подвижные игры(4часа)	Игры с бегом и прыжками			Различные названия игр. Что такое правила.	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты
84			«Кто быстрее!»	1	К				
85			«Каменные стены!»	1	К				
		Игры с бросанием, ловлей и метанием							

86			«Кого назвали – тот и ловит!»	1	К				
87			«Кто дальше бросит!»	1	К				
88.		Легкая атлетика (12часов)	Медленный бег с сохранением осанки.	2	К	Бег, прыжки в длину, метание малого мяча в цель, ОРУ.	Умения и навыки: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи.
89.									
90.			Прыжки в длину с места.	2	К				
91.									
92.			Бег 30 метров с высокого старта.	2	К				
93.									
94.			Челночный бег (4 х 5м).	2	К				
95.									
96.		Встречная эстафета.	2	К					
97.									
98.			Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	2	К				
99.									

2 КЛАСС(102часа)

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Форма контроля	оборудование	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1		Легкая атлетика (15 часов)	Название снарядов и гимнастических элементов.	1	Вводный	Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м с высокого старта, прыжки в длину, метание мяча в цель, ОРУ	Умения и навыки: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи
2			Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Комбинир				
3			Ходьба в полуприседе.	1	К				
4			Ходьба с различными положениями рук.	1	К				
5			Ходьба с перешагиванием через предмет.	1	К				
6			Ходьба по разметке.	1	К				
7			Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	К				
8			Бег с преодолением простейших препятствий.	1	К				
9			Бег на скорость до 30м.	1	К				
10			Челночный бег (4 x 5м)	1	К				
11			Прыжки в длину с места.	1	К				

12			Прыжки в длину с небольшого разбега.	1	К				
13			Многоскоки.	1	К				
14			Метание малого мяча по горизонтальной цели.	1	К				
15			Метание малого мяча по вертикальной цели.	1	К				
16		Гимнастика (6 часов)	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	1	К	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения	Умения и навыки: выполнять строевые упражнения: ходьба змейкой и по кругу	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
17			Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	К				
18			Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс,стой!».	1	К				
19			Перестроение из колонны по одному в круг.	1	К				
20			Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.	1	К				
21			Расчет по порядку.	1	К				

22		Подвижные игры (6 часов)	«Волшебный мешок»	1	К	Различные названия игр. Что такое правила	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
23			«Карусели».	1	К				
24			«Что изменилось».	1	К				
			Игры с элементами общеразвивающих упражнений						
25			«Повторяй за мной».	1	К				
26			«Веревочный круг».	1	К				
27			«Салки маршем».	1	К				
		Подвижные игры (11 часов)	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.			Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
28			«Часовые и разведчики».	1	К				
29			«Слушай сигнал!».	1	К				
30			«Удочка».	1	К				
			Игры с бегом и прыжками.						
31			«У ребят порядок строгий!».	1	К				
32			«Кто быстрее!».	1	К				
33			«У медведя во бору!».	1	К				
34			«Пустое место!».	1	К				
			Игры с бросанием, ловлей и метанием.						
35			«Охотники и утки!»	1	К				
36			«Кто дальше бросит!»	1	К				
37			«Метко в цель!»	1	К				
38			«Догони мяч!»	1	К				
39		Кувырок вперед по гимнастическому мату. Стойка на лопатках, согнув ноги. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 °). Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с флажками. Комплекс упражнений с малыми	1	К	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения при занятии гимнастикой.	Умения и навыки: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, выпо	Текущий	Флажки, скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки.	
40			1	К					
41			1	К					
42			1	К					
43			1	К					
44			1	К					

		Гимнастика (10 часов)	обручами				лнять комплекс с флажками, мячами, скакалкой, гимнастическим и палками.		
45			Комплекс упражнений с большими мячами	1	К				
46			Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	К				
47			Комплекс упражнений со скакалкой.	1	К				
48			Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по двое.	1	К				
49.		Лыжная подготовка (16 часов)	Переноска лыж.	1	К	Правила безопасности при обращении с лыжами и лыжными палками.	Умения и навыки: владение техникой выполнения спуска со склона, владение техникой выполнения торможения.	Текущий	Лыжи. Лыжные палки.
50.			Ступающий шаг без палок.	1	К				
51.			Ступающий шаг без палок.	1	К				
52.			Ступающий шаг с палками.	1	К				
53.			Ступающий шаг с палками	1	К				
54.			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	К				
55.			Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	К				
56.			Скользкий шаг без палок.	1	К				
57.			Скользкий шаг без палок.	1	К				
58.			Скользкий шаг с палками.	1	К				
59.			Скользкий шаг с палками.	1	К				
60.			Передвижение на лыжах до 300 м (за урок).	1	К				
61.			Передвижение на лыжах до 400 м (за урок).	1	К				
62.			Передвижение на лыжах до 500м (за урок)	1	К				
63.			Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).	1	К				
64.			Прогулка на лыжах.	1	К				
		По	Игры с бегом и прыжками			Различные	Умения и		Мячи.

65.		двигные игры	«Гуси-лебеди!».	1	К	названия игр. Что такое правила?	навыки:Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Гимнасти- ческие маты.					
66.			«Каменные стены!».	1	К									
67.			«Быстро по местам!».	1	К									
68.			«Пустое место!».	1	К									
			Игры с элементами общеразвивающих упражнений (7 часов)											
69.			«Мы – солдаты!».	1										
70.			«Салки маршем!».	1	К									
71.			«Совушка».	1	К									
72.			Гимнастика (7 час)	Преодоление полосы препятствий.	1					К	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения при занятии гимнастикой.	Умения и навыки: преодолевать полосу препятствий,вы полнять упражнение на внимание, кувырок вперед; проходить полосу препятствий.	Текущий	Рулетка,гимнас тическая скамейка.
73.				Лазание по гимнастической стенке.	1					К				
74.		Перелезание через препятствия с опорой на руку.		1	К									
75.		Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.		1	К									
76.		Многоскоки.		1	К									
77.		Построение в шеренгу с изменением места построения.		1	К									
78.		Движение в колонне с изменением направлений.		1	К									
79.		Гимнастика (6 часов)		Ходьба с различным положением рук.	1	К	Гимнастика. Упражнение. Команды Учителя.	Умения и навыки: выполнять разминку, направленную	Текущий	Мячи. Гимнасти- ческие маты.				
80.			Ходьба боком приставными шагами.	1	К									
81.			Ходьба по наклонной скамейке.	1	К									
82.			Прыжки на ногах с продвижением вперед.	1	К									

83.			Построение и перестроение.	1	К		на развитие координации движений.		
84.			Перестроение из одной шеренги (колонны) в две.	1	К				
		Подвижные игры(6часов)	Подвижные игры на материале легкой атлетики.			Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
85.			«Вызов номеров!».	1	К				
86.			«Шишки-желуди-орехи!».	1	К				
87.			«Невод!».	1	К				
88.			«Третий лишний!».	1	К				
89.			«Заяц без дома!».	1	К				
90.			«Мяч соседу!».	1	К				
		Легкая атлетика (15 час).	Бег с изменяющимся направлением.	1	К	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.).	Умения и навыки: организовывать места занятий физическими упражнениями; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма.	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи,эстафетные палочки.
91.			Бег с различными положениями рук.	1	К				
92.			Бег с преодолением препятствий.	1	К				
93.			Челночный бег (3x10м).	1	К				
94.			Прыжки в длину с места.	1	К				
95.			Прыжки в длину с небольшого разбега.	1	К				
96.			Прыжки через скакалку.	1	К				
97.			Многоскоки с преодолением малых препятствий.	1	К				
98.			Бег на скорость 30 метров	1	К				
99.			Пробегание коротких отрезков.	1	К				
100.			Равномерный бег чередующийся с ходьбой.	1	К				
101.			Равномерный бег в режиме большой интенсивности до 200 метров.	1	К				
102.			Бег на скорость 40 метров	1	К				
103.			Многоскоки	1	К				
104.		Встречная эстафета	1	К					
105.									

3 КЛАСС(102 часа)

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Форма контроля	оборудование	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		Легкая атлетика (15 часов).	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиями физическими упражнениями.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи, эстафетные палочки.	
2.			Ходьба в различном темпе.	1	Комбинир				
3.			Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	К				
4.			Ходьба с различными положениями рук.	1	К				
5.			Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	1	К				
6.			Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	К				
7.			Челночный бег (3x5м).	1	К				
8.			Бег на скорость до 40м.	1	К				
9.			Понятие эстафетный бег.	1	К				
10.			Встречная эстафета.	1	К				
11.			Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м.	1	К				
12.			Прыжки в длину с места.	1	К				
13.			Прыжки в длину с небольшого разбега	1	К				
14.			Многоскоки.	1	К				
15.			Метание малого мяча на дальность.	1	К				
16		Гимнастика (6 часов)	Построение в колонну, шеренгу.	1	К	Строевые команды; беговая		Мячи. Гимнастические маты.	
17			Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	К				

18.			Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1	К	разминка. Упражнение. Команды Учителя	ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве.	Текущий		
19.			Размыкание и смыкание приставным шагом.	1	К					
20.			Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.	1	К					
21.			Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».	1	К					
22.		Подвижные игры (6 часов)	«Два сигнала!».	1	К	Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.	
23.				«Запрещенное движение!».	1					К
24.				«Волшебный мешок!».	1					К
				Игры с элементами общеразвивающих упражнений:						
25.				«Шишки, желуди, орехи!».	1					К
26.				«Самые сильные!».	1					К
27.				«Мяч соседу!».	1					К
		Подвижные игры (11 часов)	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:			Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.	
28.				«Салки маршем!».	1					К
29.				«Мы – солдаты!».	1					К
30.				«Часовые и разведчики!»	1					К
				Игры с бегом и прыжками:						
31.				«Пятнашки маршем!».	1					К
32.				«Прыжки по полоскам!»	1					К
33.				«Точный прыжок!».	1					К
34.				«К своим флажкам!»	1					К
				Игры с бросанием, ловлей и метанием:						
35.				«Зоркий глаз!».	1					К
36.				«Попади в цель!».	1					К
37.				«Мяч – среднему!».	1					К
38.			«Гонка мячей по кругу!».	1	К					
39.			Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	1	К	ОРУ в движении. Специальные	Умения и навыки: выполнять		Флажки, скакалки, обручи, мячи ,гимнастичес-	
40.			Ходьба по гимнастической скамейке с	1	К					

		Гимнастика(10 часов)	доставанием предметов с пола в положении приседа.			беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	разминку, направленную на развитие координации движений, выполнять комплекс с флажками, мячами, скакалкой, гимнастическими палками.	Текущий	кие палки.
41.			Стойка на одной ноге с разными положениями рук.	1	К				
42.			Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°).	1	К				
43.			Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	К				
44.			Комплекс упражнений с флажками.	1	К				
45.			Комплекс упражнений с малыми обручами.	1	К				
46.			Комплекс упражнений с большими мячами.	1	К				
47.			Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	К				
48.			Комплекс упражнений со скакалкой.	1	К				
49.			Лыжная подготовка(16 часов)	Построение в одну шеренгу с лыжами.	1				
50.		Построение в одну шеренгу на лыжах.		1	К				
51.		Перемещение скользящим шагом по лыжне.		1	К				
52.		Перемещение скользящим шагом по лыжне.		1	К				
53.		Подъем ступающим шагом на склон.		1	К				
54.		Подъем ступающим шагом на склон.		1	К				
55.		Спуск с горы в основной стойке.		1	К				
56.		Спуск с горы в основной стойке.		1	К				
57.		Прогулка на лыжах.		1	К				
58.		Прогулка на лыжах.		1	К				
59.		Передвижение на лыжах (до 500м за урок).		1	К				
60.		Передвижение на лыжах (до 600м за урок).		1	К				
61.		Передвижение на лыжах (до 700м за урок).		1	К				
62.		Передвижение на лыжах (до 800м за урок).		1					
63.		Передвижение по лыжне ступающим шагом.		1	К				
64.		Передвижение по лыжне ступающим шагом.		1	К				

		Подвижные игры (7часов)	Игры с бегом и прыжками:			Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
65.			«Что изменилось!».	1	К				
66.			«Посадка картофеля!».	1	К				
67.			«Лови быстрее мяч!».	1	К				
68.			«Кузнечики!».						
			Игры с элементами общеразвивающих упражнений:						
69.			«Парашютисты!».						
70.			«Медвежата за медом!».						
71.			«Мы – солдаты!».						
72.		Гимнастика (7часов).	Преодоление полосы препятствий.	1	К	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы.	Умения и навыки: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
73.			Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	К				
74.			Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	К				
75.			Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	К				
76.			Кувырок вперед по гимнастическому мату.	1	К				
77.			Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1	К				
78.			Движение в колонне с изменением направлений.	1	К				
79.		Гимнастика (6часов).	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	К	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы.	Умения и навыки: выполнять разминку, направленную на развитие координации движений.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
80.			Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	К				
81.			Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	К				
82.			Прыжок в глубину из положения приседа.	1	К				
83.			Прыжки на ногах с продвижением вперед.	1	К				
84.				Многоскоки.	1				
			Подвижные игры на материале легкой атлетики.						
85.			«Салки с ленточками!».	1	К	Различные названия игр.	Умения и навыки: Знать		Мячи. Гимнасти-

86.		Подвижные игры(бчасов	«Кто дальше бросит!».	1	К	Что такое правила?	и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	ческие маты.
87.			«Мяч среднему!».	1	К				
88.			«Белые медведи!».	1	К				
89.			«Кто обгонит!».	1	К				
90.			«Третий лишний!».	1	К				
91.		Лёгкая атлетика(15часов)	Бег с изменяющимся направлением.	1	К	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.).	Умения и навыки: выполнять бег с перепрыгиванием через препятствия, разминку, направленную на развитие координации движений, упражнение на внимание.	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи,эстафетные палочки.
92.			Бег с различным положением рук.	1	К				
93.			Бег с преодолением препятствий.	1	К				
94.			Челночный бег (3x10м).	1	К				
95.			Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	К				
96.			Прыжок в длину с разбега.	1	К				
97.			Прыжок в длину с небольшого разбега.	1	К				
98.			Пробегание коротких отрезков.	1	К				
99.			Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	К				
100			Равномерный бег в режиме большой интенсивности до 200м.	1	К				
101.			Равномерный бег, чередующийся с ходьбой.	1	К				
102.			Метание малого мяча на дальность.	1	К				
103.			Бег на скорость 40 метров.	1	К				
104.			Многоскоки.	1	К				
105.			Встречная эстафета.	1	К				

4 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Дата	Планирование	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Предметные результаты	Форма контроля	оборудование
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.		Лёгкая атлетика (15 часов)	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ при ходьбе и беге. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Развитие быстроты и внимания, формирование чувства коллективизма.	Умения и навыки: Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи, эстафетные палочки.
2.			Ходьба в быстром темпе.	1	Комбинир				
3.			Ходьба в приседе.	1	К				
4.			Сочетание различных видов ходьбы.	1	К				
5.			Понятие низкий старт.	1	К				
6.			Быстрый бег на месте до 20с.	1	К				
7.			Челночный бег (3x10м).	1	К				
8.			Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м.	1	К				
9.			Понятие эстафета.	1	К				
10.			Круговая эстафета (расстояние 5-15м).	1	К				
11.			Бег на скорость до 40м.	1	К				
12.			Бег на скорость до 60м.	1	К				
13.			Прыжки в длину с места.	1	К				
14.			Прыжки в длину с разбега. Многоскоки.	1	К				
15.			Метание малого мяча на дальность.	1	К				
16.			Сдача рапорта.	1	К	Строевые команды;	Умения и навыки:		Мячи. Гимнасти-
17.			Повороты кругом на месте.	1	К				

18.		Гимнастика (6 час)	Расчет на «первый - второй».	1	К	беговая разминка. Упражнение. Команды Учителя.	выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве.	Текущий	ческие маты.
19.	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.		1	К					
20.	Перестроение из одной колонны в колонну по два.		1	К					
21.	Перестроение из одной колонны в колонну по три.		1	К					
22.		Подвижные игры (6 часов)	«Музыкальные змейки!».	1	К	Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
23.			«Найди предмет!».	1	К				
24.			«Два сигнала!».	1	К				
			Игры с элементами общеразвивающих упражнений:						
25.			«Светофор!».	1	К				
26.			«Запрещенное движение!».	1	К				
27.		«Фигуры!».	1	К					
28.		Спортивные игры(11 часов)	Ознакомление с правилами игры в пионербол.	1	К	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Умения и навыки: Уметь делать передачу мяча, выполнять подачу мяча.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
29.			Передача мяча в парах.	1	К				
30.			Передача мяча в тройках.	1	К				
31.			Ловля мяча после подачи.	1	К				
32.			Подача одной рукой снизу.	1	К				
33.			Подача мяча двумя руками.	1	К				
34.			Розыгрыш мяча на три паса.	1	К				
35.			Розыгрыш мяча на три паса.	1	К				
36.			Учебная игра в пионербол.	1	К				
37.			Учебная игра в пионербол.	1	К				
38.			Учебная игра в пионербол.	1	К				
39.			Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1	К	ОРУ в движении. Специальные	Умения и навыки: выполнять		Флажки, скакалки, обручи, мячи, гимнастичес-
40.			Вис на время на гимнастической стенке.	1	К				

41.		Гимнастика(10 час)	Преодоление полосы препятствий.	1	К	беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	разминку, направленную на развитие координации движений, выполнять комплекс с флажками, мячами, скакалкой, гимнастическими палками.	Текущий	кие палки.
42.			Кувырок назад, комбинация из кувырков.	1	К				
43.			Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	К				
44.			Комплекс упражнений с флажками.	1	К				
45.			Комплекс упражнений с малыми обручами.	1	К				
46.			Комплекс упражнений с большими мячами.	1	К				
47.			Комплекс упражнений с малыми мячами.	1	К				
48.			Комплекс упражнений со скакалкой.	1	К				
49.			Выполнение команд в строю «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	1	К	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Умения и навыки: владение техникой выполнения спуска со склона, владение техникой выполнения торможения.	Текущий	Лыжи. Лыжные палки.
50.			Попеременный двухшажный ход.	1	К				
51.			Попеременный двухшажный ход.	1	К				
52.			Подъем на склон «елочкой».	1	К				
53.			Подъем на склон «лесенкой».	1	К				
54.			Спуск со склонов в основной стойке.	1	К				
55.			Спуск со склонов в основной стойке.	1	К				
56.			Спуск со склонов в средней стойке.	1	К				
57.			Спуск со склонов в средней стойке.	1	К				
58.			Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1	К				
59.			Передвижение по лыжне ступающим шагом.	1	К				
60.			Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	К				
61.			Передвижение по лыжне скользящим шагом на лыжах	1	К				
62.			Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-60 метров.	1	К				
63.			Передвижение на лыжах до 1 км.	1	К				
64.			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	К				

		Лыжная подготовка (16 часов).							
			Игры с бегом и прыжками:			Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
65.			«Кто обгонит!».	1	К				
66.			«Пустое место!».	1	К				
67.			«Бездомный заяц!».	1	К				
68.			«Волк во рву!».	1	К				
69.			«Два мороза!».	1	К				
.			Игры с бросанием, ловлей и метанием:						
70			«Подвижная цель!».	1	К				
71			«Обгони мяч!».	1	К				

		Подвижные игры(7 часов)							
72.		Гимнастика (7 часов)	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	К	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения опорного прыжка через козла.	Умения и навыки: выполнять опорный прыжок через козла с соскоком направо,налево	Текущий	Мячи. Гимнастические маты,гимнастический козёл.
73.			Наскок в упор на колени.	1	К				
74.			Наскок в упор на колени.	1	К				
75.			Соскок с поворотом направо с опорой на руку.	1	К				
76.			Соскок с поворотом направо с опорой на руку.	1	К				
77.			Соскок с поворотом налево с опорой на руку.	1	К				
78.			Соскок с поворотом налево с опорой на руку.	1	К				
79.			Прыжок в глубину из положения приседа.	1	К	Строевые команды; беговая разминка. Упражнение. Команды Учителя.	Умения и навыки: выполнять ходьбу и бег с изменением ритма и темпа, разминку с упражнениями на ориентировку в пространстве.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.
80.			Прыжок на ногах с продвижением вперед.	1	К				
81.			Многоскоки.	1	К				
82.			Преодоление полосы препятствий.	1	К				
83.			Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	К				
84.			Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1	К				

		Гимнастика (6 часов).							
		Подвижные игры(6 часов)	Подвижные игры на материале легкой атлетики.		Различные названия игр. Что такое правила?	Умения и навыки: Знать и выполнять правила подвижных игр.	Текущий	Мячи. Гимнастические маты.	
85.			«Круговая охота!».	1 К					
86.			«Капитаны!».	1 К					
87.			«Ловля парами!».	1 К					
88.			«Пятнашки в парах!».	1 К					
89.			«Подвижная цель!».	1 К					
90.		«Не давай мяча водящему!».	1 К						
91.			Прыжки с ноги на ногу до 20м.	1 К	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Умения и навыки: Уметь бегать в равномерном темпе, чередовать	Текущий	Секундомер. Рулетка. Мячи,эстафетные палочки.	
92.			Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1 К					
93.			Прыжки в длину с места.	1 К					
94.			Прыжки в длину с разбега.	1 К					
95.			Бег на скорость до 40м.	1 К					

96.	Лёгкая атлетика(15 часов)	Бег на скорость 60 метров с высокого старта.	1	К	Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.	ходьбу с бегом. Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.		
97.		Челночный бег (3x10м).	1	К				
98.		Круговая эстафета (20-30м).	1	К				
99.		Встречная эстафета.	1	К				
100.		Метание мяча по горизонтальной цели.	1	К				
101.		Метание мяча по вертикальной цели.	1	К				
102.		Метание мяча на дальность.	1	К				
103.		Прыжки через скакалку.	1	К				
104.		Бег 60 метров с низкого старта.	1	К				
105.		Эстафетный бег (круг 60 метров).	1	К				

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Иметь представление

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

