

Муниципальное образование
Ленинградский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4 имени Г.М.Дуба станицы
Крыловской муниципального образования
Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29 августа 2022 года протокол № 1
Председатель педагогического совета

О.Г. Науменко

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Уровень образования (класс) - начальное общее образование,
2 (коррекционный) в класс

Количество часов – 102

Учитель - Шмакова Наталья Юрьевна

Программа разработана на основе: комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/2), размещённой на сайте «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/>)

Адаптированная рабочая программа по физической культуре, 2 класс разработана на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Приказа министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 октября 2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной Педагогическим советом общеобразовательной организации 30 августа 2021 года.
4. комплекта примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 2 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/2), размещённой на сайте «Реестр примерных ООП» (<http://fgosreestr.ru/>)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных¹.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

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.

В свою очередь предметные результаты 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.

Предметные результаты

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.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

Цели и задачи образования, обучающихся с умственной отсталостью во 2 классе (на I этапе обучения)

Цель образования данной категории обучающихся заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации рабочих программ по учебным предметам на 1 этапе обучения обучающихся с интеллектуальными нарушениями предусматривает решение следующих основных задач:

- выявление индивидуальных возможностей каждого обучающегося и особенностей его психофизического развития, оказывающих влияние на овладение учебными умениями и навыками;
- формирование у обучающихся физической, социально-личностной, коммуникативной и интеллектуальной готовности к дальнейшему обучению;
- формирование готовности к участию к систематическим учебным занятиям в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное и внеурочное время;
- обогащение знаний обучающихся о социальном и природном мире, опыта в доступных видах детской деятельности (рисование, лепка, аппликация, ручной труд, игра и др.);
- овладение обучающимися с интеллектуальными нарушениями учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;
- формирование основ элементарных знаний по учебным предметам на первом этапе обучения;
- достижение планируемых результатов освоения обучающимися с интеллектуальными нарушениями программ учебных предметов 2 класса с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе, составляет 102 часа

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и

основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.

Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

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.

ϕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы, разделы		Кол – во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)
Знания о физической культуре 1ч			1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, 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;
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека.		4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
Легкая атлетика 25ч			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:
<i>Ходьба:4</i>		1	<u>Минимальный уровень:</u>
2	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
3	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход за учителем.	1	- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
4	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	1	- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
5	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
<i>Построения и перестроения:3</i>		1	знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
6	Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Дыхательные упражнения.	1	- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
7	Движение в колонне по 2. Ориентировка в пространстве.	1	- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
8	Расчет на 1-3. Перестроение в 2 шеренги. Строевая подготовка.	1	- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
<i>Бег:6</i>			<u>Достаточный уровень:</u>
9	Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной

10	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках.	1	подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
11	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
12	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1	- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
13	Быстрый бег на скорость.	1	- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
14	Медленный бег.	1	- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
<i>Прыжки: 6</i>			- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
15	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
16	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 15 м	1	- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
17	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	1	- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
18	Прыжки в длину с места.	1	- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
19	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
20	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
<i>Метание: 6</i>			2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
21	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
22	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
23	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
24	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	

25	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
26	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
Знания о физической культуре 1ч			
27	Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических упражнениях.	1	
Гимнастика 21 ч.			
<i>Построения и перестроения: 4</i>			
28	Построение в колонну по 1. Эстафеты.	1	3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
29	Перестроение в круг. Дыхательные упражнения.	1	4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.
30	Перестроение из колонны в круг. Ориентировка в пространстве.	1	Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный.
31	Поворот на месте переступанием ног. Строевая подготовка.	1	Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет
<i>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): 3</i>			
32	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1	Предметные результаты по Физической культуре: <i>Минимальный уровень:</i>
33	Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног;	1	- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
34	Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	1	- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
<i>Упражнения на гимнастической скамейке: 4</i>			
35	Передвижение по рейке гимнастической скамейки.	1	- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
36	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком.	1	- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
			- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
			- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр,

37	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед	1	
38	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскок с поворотом направо, налево.	1	
<i>Лазание и перелазание: 5</i>			
39	Ползание по гимнастической скамейке.	1	
40	Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
41	Подтягивание на гимнастической скамейке.	1	
42	Лазание по гимнастической стенке.	1	
43	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.	1	
<i>Простейшие акробатические упражнения: 5</i>			
44	Знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя);	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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;
45	Кувырок вперед.	1	
46	Акробатические упражнения.	1	
47	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1	
48	Упражнения на равновесие	1	
49	Правила поведения на уроках. Правила игр.	1	
Игры 30 ч			
<i>Упражнения с предметами. 3</i>			
50	Упражнения с гимнастическими палками.	1	1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

51	Упражнения с гимнастическими скакалками.	1	<p>2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;</p> <p>3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;</p> <p>4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.</p> <p>Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.</p> <p>Предметные результаты по Физической культуре:</p> <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>Минимальный уровень:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
52	Упражнения с мячами.	1	
<i>Коррекционные игры: 9</i>			
53	Игры «Найди свое место». «Дойди до флажка»;	1	
54	Игра «Отгадай по голосу». «Попрыгунчики воробышки».	1	
55	Игры «Волшебный мешок». «Запомни порядок.	1	
56	Игры: «Успей взять кеглю». «Повторяй за мной».	1	
57	Игры «Веселая гимнастика». «Перемени предмет».	1	
58	Игры «Волшебный мешок» «Космонавты и летчики».	1	
59	Игры «Веревочный круг». «Карусель».	1	
60	Игры «Вот так позы». «Кубики по местам».	1	
61	Игры «Кто первый?». «День – ночь».	1	
<i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: 9</i>			
62	Игры «Совушка». «Прыжки по кочкам».	1	
63	Игры «Ворота». «Дружная эстафета».	1	
64	Игры «Третий лишний». «Перебежки под обстрелом».	1	
65	Игры «У медведя во бору». «Пустое место».	1	
66	Игры «Салки». «Уребят порядок строгий».	1	

67	Игры «Меткие стрелки». Салки - перебежки«».	1	<p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p><u>Достаточный уровень:</u></p> <p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики</p>
68	Игры «Вышибалы». «Ловишки с хвостиком».	1	
69	Игры «Мяч водящему». «Попади в щит».	1	
70	Игры «Кто найдет мяч». «Точно в цель»	1	
<i>Игры с бегом, прыжками, метанием: 9</i>			
71	Игры «Пустое место». «Меткий стрелок».	1	
72	Игры «Снайперы». «Веди мяч».	1	
73	Игры «Охотники и утки». «Бой петухов».	1	
74	Игры «Кто дальше». «Беги за мной»	1	
75	Игры «Передай другому» «Переправа».	1	
76	Игры «Бег в парах» «переправа».	1	
77	Комплексная эстафета	1	<p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p>
78	Игры «Кто больше забросит в кольцо». «Передай мяч другу».	1	
79	Игры «Проведи вокруг кеглей». «Попади в ворота»	1	
80	Правила поведения на уроках. Режим дня.	1	
<i>Построения и перестроения: 2</i>			
81	Перестроение из одной шеренги в две и обратно.	1	
82	Перестроение из одной колонны в две и обратно.	1	
<i>Упражнения без предметов: 3</i>			

83	Формирование правильной осанки, Укрепление мышц туловища	1	- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
84	Совершенствование разученных ранее координационных движений.	1	
85	Развитие ритмической способности, согласованности движений	1	
Легкая атлетика 16 ч			
<i>Ходьба:2</i>			1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, 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.
86	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи.	1	
87	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба в шеренге с закрытыми и открытыми глазами.	1	
<i>Бег:5</i>			<u>Минимальный уровень:</u> - 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
88	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег.	1	
89	Высокий старт. Бег 30м.	1	
90	Повторный бег на скорость.	1	
91	Низкий старт. Бег 60м	1	
92	Медленный равномерный бег (6 мин).	1	
<i>Прыжки: 5</i>			
93	Прыжки в длину и высоту с шага.	1	
94	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1	
95	Прыжки с прямого разбега в длину.	1	
96	Прыжки в высоту с прямого разбега способом	1	

	«согнув ноги».		физкультурно-спортивных мероприятий
97	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
<i>Метание: 4</i>			
98	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	
99	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1	
100	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) сидя двумя руками из за головы.	1	
101	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1	
102	Игры-эстафеты.	1	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 школьного методического объединения
 учителей естественно – математического
 цикла
 от 25 августа 2022 г. № 1

 О.А. Васильцова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР

 Е.В. Качура
 26 августа 2022 г.