


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с  
ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 83 г. Челябинска»

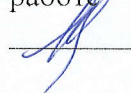
РАССМОТРЕНО

Руководитель методического  
объединения

 /С.М. Ишмухаметова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель  
директора по учебной  
работе

 /И.Ф. Костенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБОУ С(К)ОШ № 83

 /Е.А. Мамлесва



**ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) и НОДА, вариант 6.3

1 – 4 классы

Составил:  
учитель Кочурко А.А

Срок реализации: 4 года  
Челябинск, 2020

## **1. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» (1-4 классы) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и НОДА, разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2016г);

- Приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

- Постановление от 10 июля 2015г. №26 об утверждении 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»;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Адаптированной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и НОДА МБОУ С(К)ОИШ № 83;

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы. / Под ред. Воронковой В.В. - М.: Гуманит.изд.центр «Владос», М. 2000 г.;

Основной целью обучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью и НОДА в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Учитывая особенности познавательной деятельности детей с умственной отсталостью и НОДА, процесс физического воспитания учащихся коррекционной школы построен с учетом принципов системы физического воспитания, конкретных условий проведения занятий, подбора средств и методов исправления недостатков общего физического развития и нравственного воспитания детей.

Содержание программы по физической культуре имеет практическую направленность. Принцип коррекционной направленности обучения является ведущим, который предусматривает последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Учебный материал помогает учащимся удовлетворить потребности личности ребенка в двигательной активности, достичь базового уровня образовательных знаний, умений и двигательных действий, который необходим им в процессе социальной адаптации в обществе и формировании компетенций в повседневной и трудовой деятельности.

Образовательные задачи учебного предмета:

— формирование двигательных умений и навыков;

— развитие двигательных способностей в процессе обучения;

— укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; — раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с умственной отсталостью и НОДА. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с умственной отсталостью и НОДА к самостоятельной жизни и производительному труду, воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Основное содержание программного материала уроков физической культуры состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Положительными особенностями учебной программы образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- универсальность (в организме нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение);
- отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из 4 основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

На занятиях широко используются фронтальные, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

На уроках физической культуры целесообразно применять специальные педагогические приемы. К таким приемам относятся: задания по самоанализу, выполнение исходных положений и упражнений, по анализу действий товарищей, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объему, усилию, ритму; запоминание необходимых для этого слов.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4-го класса – пионербол.

Для каждого класса по каждому разделу установлен объем теоретического материала с целью развития основных психических качеств учащихся – мышления, речи, расширения их познавательных возможностей, развития памяти и других психических функций ребенка. Определены навыки и умения, которыми должен овладеть ученик в каждом классе. Установлены оптимальные объемы нагрузок при выполнении упражнений на выносливость.

### **3. Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» включен в обязательную часть учебного плана. Образовательная область учебного плана реализуется системой учебных предметов, в том числе, и предметом «Физическая культура», неразрывных по своему содержанию, принципами начального и основного специального (коррекционного) образования, осуществляя межпредметные связи физической культуры с другими предметами.

Рабочая программа на учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе рассчитана по 3 часа в неделю, в течении 33 учебных недель, всего за год 99 часов; во 2 - 4 классах рассчитана по 3 часа в неделю, в течение 34 учебных недель, всего за год 102 часа.

### **4. Система оценки планируемых результатов**

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и мае, на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики Девочки
Скоростные	Бег 30м	положительная динамика, степень сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей
Силовые	Метание теннисного мяча с разбега на дальность	положительная динамика, степень сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей
	Прыжок в длину с места	
К выносливости	Кроссовый бег от 1 до 5 минут	положительная динамика, степень сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей
	Передвижение на лыжах до 1 км	

#### **Критерии оценки**

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

***К личностным результатам освоения программы относятся:***

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

***Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»***

**1 класс**

***Минимальный уровень:***

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***Достаточный уровень:***

знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека с помощью учителя ;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки) с помощью учителя;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**2 класс**

***Минимальный уровень:***

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с помощью учителя; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства с помощью учителя;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **3 класс**

*Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах с помощью учителя;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства с помощью учителя;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### 4 класс

##### *Минимальный уровень:*

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства с помощью учителя;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий с помощью учителя;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### *Достаточный уровень:*

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации с помощью учителя; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки с помощью учителя;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования с помощью учителя;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **5. Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

*Знания о физической культуре.*

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

***Гимнастика***

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

*Практический материал.*

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

***Легкая атлетика***

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

*Практический материал:*

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на



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

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

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

### ***Лыжная подготовка.***

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

*Практический материал.* Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### ***Подвижные 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:***

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.

## **6. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

### 6.1 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (1 класс)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнение с предметами, упражнения с гимнастическими скамейками, стенками	71 ч
	Легкая атлетика	Бег, прыжки, метание	21 ч
	Подвижные игры	Различные подвижные игры	7 ч
	ИТОГО:		99

### 6.2 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (2 класс)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Легкая атлетика	Бег, прыжки, метание	20 ч
	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнение с предметами, упражнения с гимнастическими скамейками, стенками, упражнения на матах	50 ч
	Лыжная подготовка	Катание на лыжах, изучение шагов	21 ч
	Подвижные игры	Различные подвижные игры	11 ч
	ИТОГО:		102 ч

### 6.3 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (3 класс)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Легкая атлетика	Бег, прыжки, метание	20 ч

	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения с гимнастическими скамейками, стенками, упражнения на матах	43 ч
	Лыжная подготовка	Катание на лыжах, изучение шагов	24 ч
	Подвижные игры	Различные подвижные игры	15 ч
	ИТОГО:		102 ч

#### 6.4 Тематический план учебного предмета «Физическая культура» (4 класс)

п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
	Легкая атлетика	Бег, прыжки, метание	24 ч
	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения с предметами, упражнения с гимнастическими скамейками, стенками, упражнения на матах	27 ч
	Лыжная подготовка	Катание на лыжах, изучение шагов	24 ч
	Подвижные игры	Различные подвижные игры, изучение игры «Пионербол»	27 ч
	ИТОГО:		102 ч

#### **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

##### **Технические средства:**

Компьютер, принтер

**Интернет-ресурсы:** групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Вотсап, ВКонтакте.

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований:  
<https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

##### **Учебно-практическое оборудование:**

1. Гимнастическая стенка
2. Гимнастическая скамейка
3. Гимнастические маты
4. Гимнастические коврики
5. Гимнастические палки
6. Гимнастические обручи
7. Малые мячи(теннисные)
8. Мячи волейбольные
9. Мячи баскетбольные
10. Мячи футбольные
11. Мячи набивные различного веса
12. Гимнастические скакалки
13. Флажки
14. Лыжи
15. Лыжные палки
16. Секундомер
17. Свисток
18. Конусы